KESEHATAN REPRODUKSI DAN SEKSUAL BAGI CALON PENGANTIN

Kementerian Kesehatan RI
2015

Selamat Datang

LEMBAR KLIEN

1

SALAM PEMBUKAAN

- Sambut pasien dengan ramah dan senyum.
- Ucapkan salam (selamat pagi/siang/sore).
- Ucapkan terimakasih untuk kedatangan klien.
- Sebut nama klien dan perkenalkan diri anda.
- Tunjukkan lembar balik ini dan jelaskan bahwa alat ini dapat membantu klien memahami yang tepat tentang kesehatan reproduksi dan seksual bagi calon pengantin.
- Yakinkan bahwa privasi dan kerahasiaan klien akan dihormati dan dijaga.

LEMBAR PETUGAS

1

LEMBAR KLIEN

2

PERNIKAHAN

- Akad/janji nikah yang diucapkan atas nama Tuhan Yang Maha Esa yang merupakan awal dari kesepakatan bagi calon pengantin untuk saling memberi ketenangan (sakinah) dengan mengembangkan hubungan atas dasar saling cinta dan kasih (mawaddah wa rahmah).
- Pernikahan adalah awal terbentuknya sebuah keluarga.

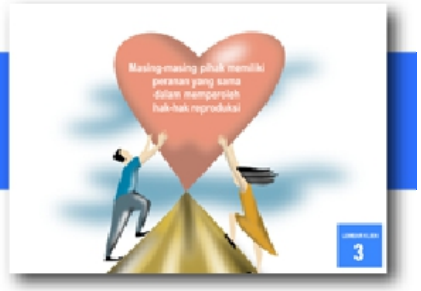
LEMBAR PETUGAS

2

LEMBAR KLIEN

3

HAK REPRODUKSI DAN SEKSUAL



- Memiliki hak yang sama dalam memutuskan kapan akan mempunyai anak, berapa jumlah anak dan jarak kelahiran.
- Mendapatkan informasi yang lengkap tentang kesehatan reproduksi dan seksual, serta efek samping obat-obatan, alat dan tindakan medis yang digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi dan seksual.
- Mendapatkan informasi yang mudah, lengkap, dan akurat tentang penyakit menular seksual, agar perempuan dan laki-laki terlindungi dari infeksi menular seksual (IMS) dan infeksi saluran reproduksi (ISR) serta memahami upaya pencegahan dan penularannya yang dapat berakibat buruk terhadap kesehatan reproduksi dan seksual bagi laki-laki, perempuan dan keturunannya.
- Memperoleh informasi dan pelayanan KB yang aman, efektif, terjangkau, dapat diterima, sesuai dengan pilihan tanpa paksaan.
- Pihak perempuan berhak mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi yang dibutuhkan yang memungkinkannya sehat dan selamat dalam menjalani kehamilan, persalinan dan nifas serta memperoleh bayi yang sehat.
- Hubungan suami istri harus didasari penghargaan terhadap pasangan masing-masing dan dilakukan dalam kondisi dan waktu yang diinginkan bersama tanpa unsur pemaksaan, ancaman dan kekerasan.

LEMBAR PETUGAS

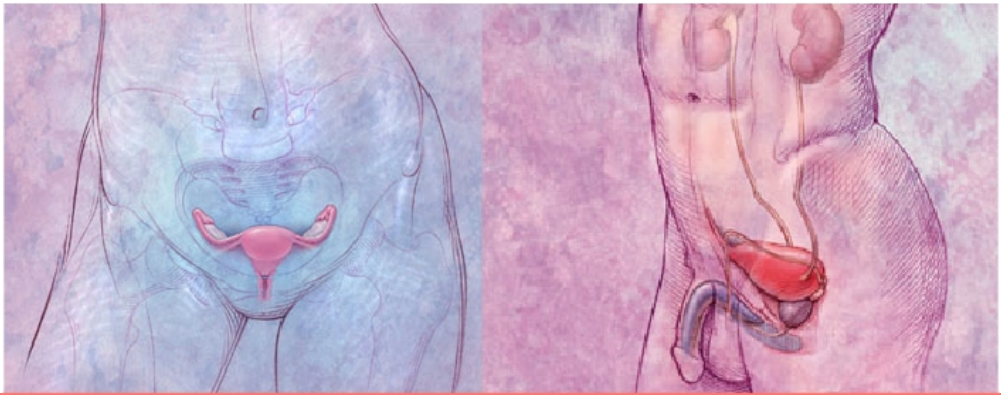
3

PERSIAPAN PRANIKAH

PERSIAPAN FISIK :
CEK STATUS KESEHATAN PASANGAN

PERSIAPAN GIZI :
TABLET TAMBAH DARAH DAN ASAM FOLAT

PEMBERIAN IMUNISASI TT
PADA CATIN



MENJAGA KEBERSIHAN ORGAN REPRODUKSI

LEMBAR KLIEN
4

PERSIAPAN PRANIKAH

Persiapan Fisik:

- Pemeriksaan status kesehatan :
  - tanda-tanda vital (suhu, nadi, frekuensi nafas, tekanan darah)
- Pemeriksaan Darah rutin :
  - Hb, Trombosit, Lekosit,
- Pemeriksaan Darah yang dianjurkan :
  - Golongan Darah dan Rhesus
  - Gula Darah Sewaktu (GDS)
  - Thalasemia
  - Hepatitis B dan C
  - TORCH (toksoplasmosis, rubella, citomegalovirus dan herpes simpleks)
- Pemeriksaan Urin: urin rutin

Persiapan Gizi :

Peningkatan status gizi calon pengantin terutama perempuan melalui penanggulangan KEK (Kekurangan Energi Kronis) dan anemia gizi besi serta defisiensi asam folat.

Status Imunisasi TT:

Pencegahan dan perlindungan diri yang aman terhadap penyakit tetanus dilakukan dengan pemberian 5 dosis imunisasi TT untuk mencapai kekebalan penuh.

Status TT	Interval (selang waktu) minimal	Lama perlidungan
TT I		0
TT II	4 minggu setelah TT I	3 tahun
TT III	6 bulan setelah TT II	5 tahun
TT IV	1 tahun setelah TT III	10 tahun
TT V	1 tahun setelah TT IV	25 tahun

Menjaga kebersihan organ reproduksi

- Sebaiknya pakaian dalam diganti minimal 2 kali sehari.
- Tidak menggunakan pakaian dalam yang ketat dan berbahan non sintetik.
- Membersihkan organ reproduksi luar dari depan ke belakang dengan menggunakan air bersih dan dikeringkan menggunakan handuk atau tisu.
- Pakailah handuk yang bersih, kering, tidak lembab/bau.
- Khusus untuk perempuan:
  - Tidak boleh terlalu sering menggunakan cairan pembilas vagina.
  - Jangan memakai pembalut tipis dalam waktu lama.
  - Pergunakan pembalut ketika menstruasi dan diganti paling lama setiap 4 jam sekali atau setelah buang air.
  - Bagi perempuan yang sering keputihan, berbau dan berwarna harap memeriksakan diri ke petugas kesehatan.
- Bagi laki-laki dianjurkan disunat untuk kesehatan.

LEMBAR PETUGAS

4

TINDAK KEKERASAN YANG MENGGANGGU PERNIKAHAN

KEKERASAN FISIK

KEKERASAN PSIKIS

KEKERASAN SEKSUAL

PENELANTARAN

EKSPLOITASI

LEMBAR KLIEN

5

TINDAK KEKERASAN YANG MENGGANGGU PERNIKAHAN

Pernikahan ideal dapat terjadi ketika perempuan dan laki-laki saling menghormati dan menghargai satu sama lain.
Akan tetapi apabila hal di atas tidak terjadi, maka hal-hal yang harus dihindari dalam pernikahan adalah melakukan :

1. Kekerasan secara fisik (misal : memukul, menendang, menampar, menjambak rambut, menyundut dengan rokok, melukai)
2. Kekerasan secara psikis (misal : menghina, mengeluarkan komentar-komentar yang merendahkan, melarang istri mengunjungi saudara atau teman-temannya, mengancam)
3. Kekerasan seksual (misal : memaksa dan menuntut berhubungan seksual)
4. Penelantaran (misal : tidak memberi nafkah istri, melarang istri bekerja)
5. Eksploitasi (misal : memanfaatkan, memperdagangkan dan memperbudakkan orang)

LEMBAR PETUGAS

5

SOLUSI MENGATASI TINDAK KEKERASAN

KE DOKTER UNTUK MENDAPATKAN PENGOBATAN DAN DILAKUKAN VISUM

KONSULTASI PSIKOLOGIS/HUKUM

MELAPOR KE POLISI

CERITA DENGAN TEMAN

LEMBAR KLIEN

6

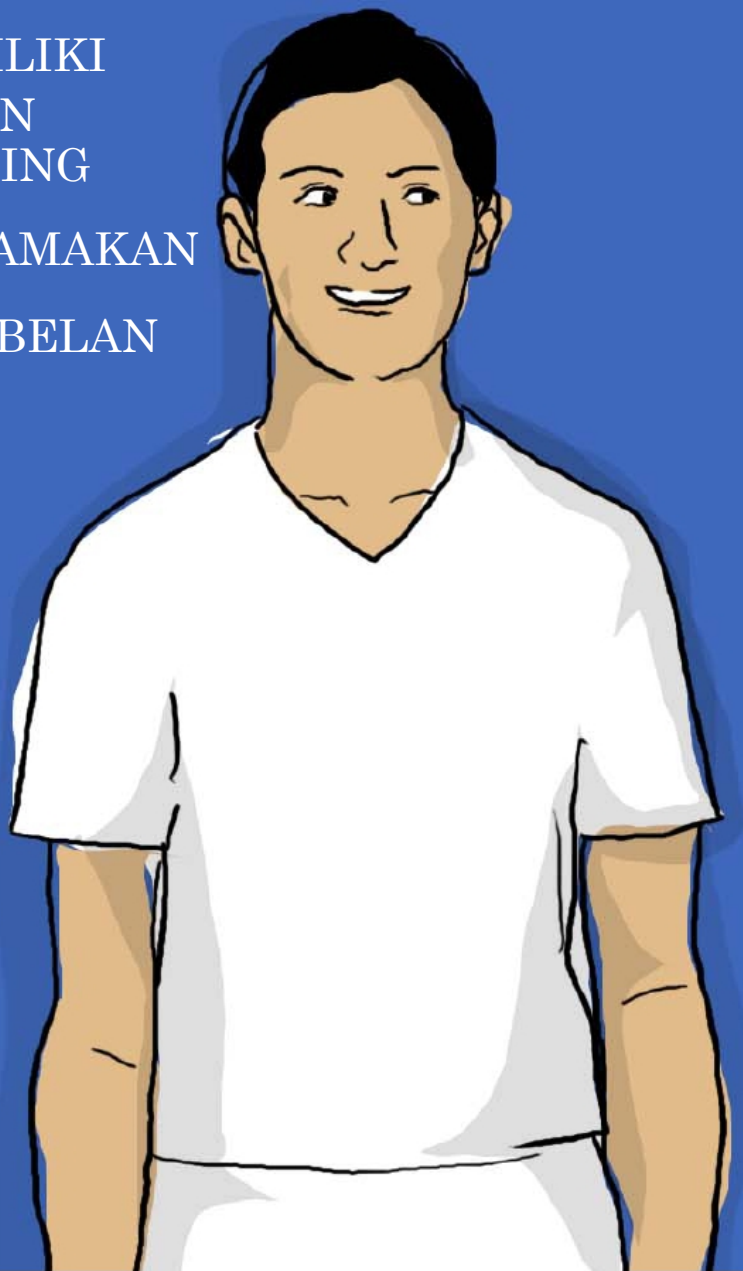
SOLUSI MENGATASI TINDAK KEKERASAN

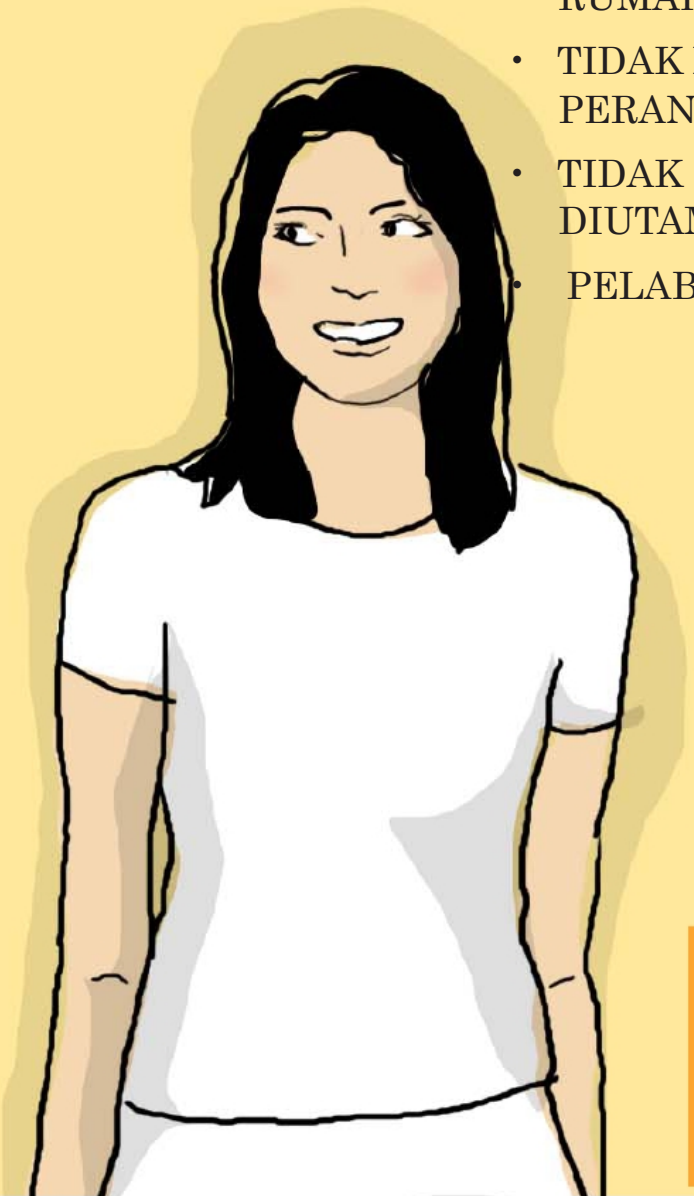
Apabila hal tersebut terjadi, maka sebaiknya baik suami maupun istri berupaya mencari solusi dengan terlebih dahulu dengan berdialog.
Apabila hal ini terjadi, maka langkah-langkah yang dapat dilakukan :

1. Mendatangi fasilitas kesehatan (Puskesmas/Rumah Sakit) untuk mengobati luka-luka yang dialami dan mendapatkan visum dari dokter atas permintaan polisi penyidik.
2. Menceritakan kejadian kepada keluarga, teman dekat atau kerabat
3. Melapor ke polisi (Unit Pelayanan Perempuan dan Anak/UPPA)
4. Mendapatkan pendampingan dari tokoh agama, Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM), psikolog atau Lembaga Bantuan Hukum (LBH).

BENTUK KETIDAKSETARAAN GENDER DALAM RUMAH TANGGA

- BEKERJA
- MEMILIKI PERAN PENTING
- DIUTAMAKAN
- PELABELAN





- BEKERJA DAN MENGURUS RUMAH TANGGA
- TIDAK MEMILIKI PERAN PENTING
- TIDAK DIUTAMAKAN
- PELABELAN

LEMBAR KLIEN

7

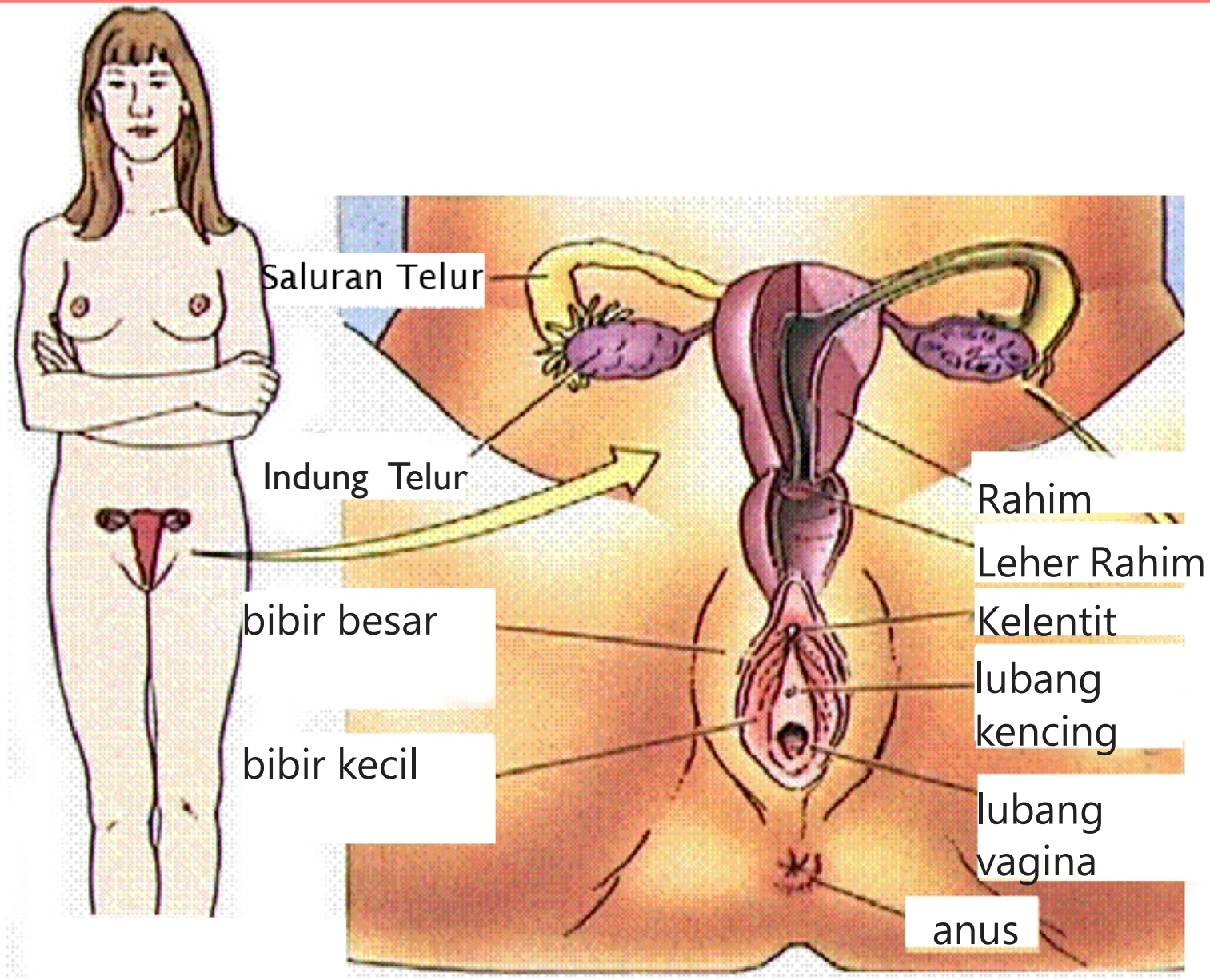
BENTUK KETIDAKSETARAAN GENDER DALAM RUMAH TANGGA

- Stereotipi (pelabelan kepada perempuan atau laki-laki. Misalnya : laki-laki kuat, perempuan lemah, perempuan emosional, laki-laki rasional).
- Subordinasi (yang diutamakan adalah laki-laki terlebih dahulu baru perempuan)
- Marginalisasi (perempuan ditempatkan sebagai orang yang tidak memiliki peran penting)
- Beban ganda (beban kerja perempuan lebih lama dan lebih banyak : perempuan dituntut menjadi ibu rumah tangga sekaligus pencari nafkah keluarga)

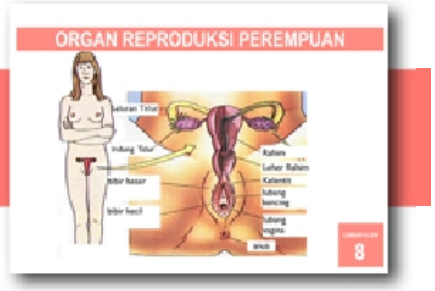
LEMBAR PETUGAS

7

ORGAN REPRODUKSI PEREMPUAN



ORGAN REPRODUKSI PEREMPUAN



1. Ovarium (indung telur). Organ yang terletak di kiri dan kanan rahim di ujung saluran telur (fimbrae/ umbai-umbai) dan terletak di rongga pinggul, indung telur berfungsi mengeluarkan sel telur (ovum), sebulan sekali indung telur kiri dan kanan secara bergiliran mengeluarkan sel telur. Sel telur adalah sel yang dihasilkan oleh indung telur yang dapat dibuahi oleh sperma sehingga terjadi konsepsi (pembuahan). Bila tidak dibuahi, sel telur akan ikut keluar bersama darah saat menstruasi.

2. Tuba Fallopii (saluran telur). Saluran di kiri dan kanan rahim yang berfungsi untuk dilalui oleh sel telur dari indung telur menuju rahim.

3. Fimbrae (umbai-umbai). Dapat dianalogikan dengan jari-jari tangan, umbai-umbai ini berfungsi untuk menangkap sel telur yang dikeluarkan indung telur.

4. Uterus (rahim). Merupakan tempat janin berkembang, bentuknya seperti buah pir dan berat normalnya antara 30 – 50 gram. Pada saat tidak hamil, besar rahim kurang lebih sebesar telur ayam kampung, dindingnya terdiri dari:
   - Lapisan parametrium merupakan lapisan paling luar dan yang berhubungan dengan rongga perut.
   - Lapisan myometrium merupakan lapisan yang berfungsi mendorong bayi keluar pada proses persalinan (kontraksi)
   - Lapisan endometrium merupakan lapisan dalam rahim tempat menempelnya sel telur yang sudah dibuahi. Lapisan ini terdiri dari lapisan kelenjar yang berisi pembuluh darah.

5. Serviks (leher rahim). Bagian uterus yang berbatasan dengan vagina. Pada saat persalinan tiba, leher rahim membuka sehingga bayi dapat keluar.

6. Vagina (liang kemaluan). Merupakan sebuah saluran berbentuk silinder dengan diameter depan ± 6,5 cm dan dinding belakang ± 9 cm yang bersifat elastis dengan berlipat lipat. Fungsinya sebagai tempat penis berada saat bersanggama, tempat keluarnya menstruasi dan bayi.

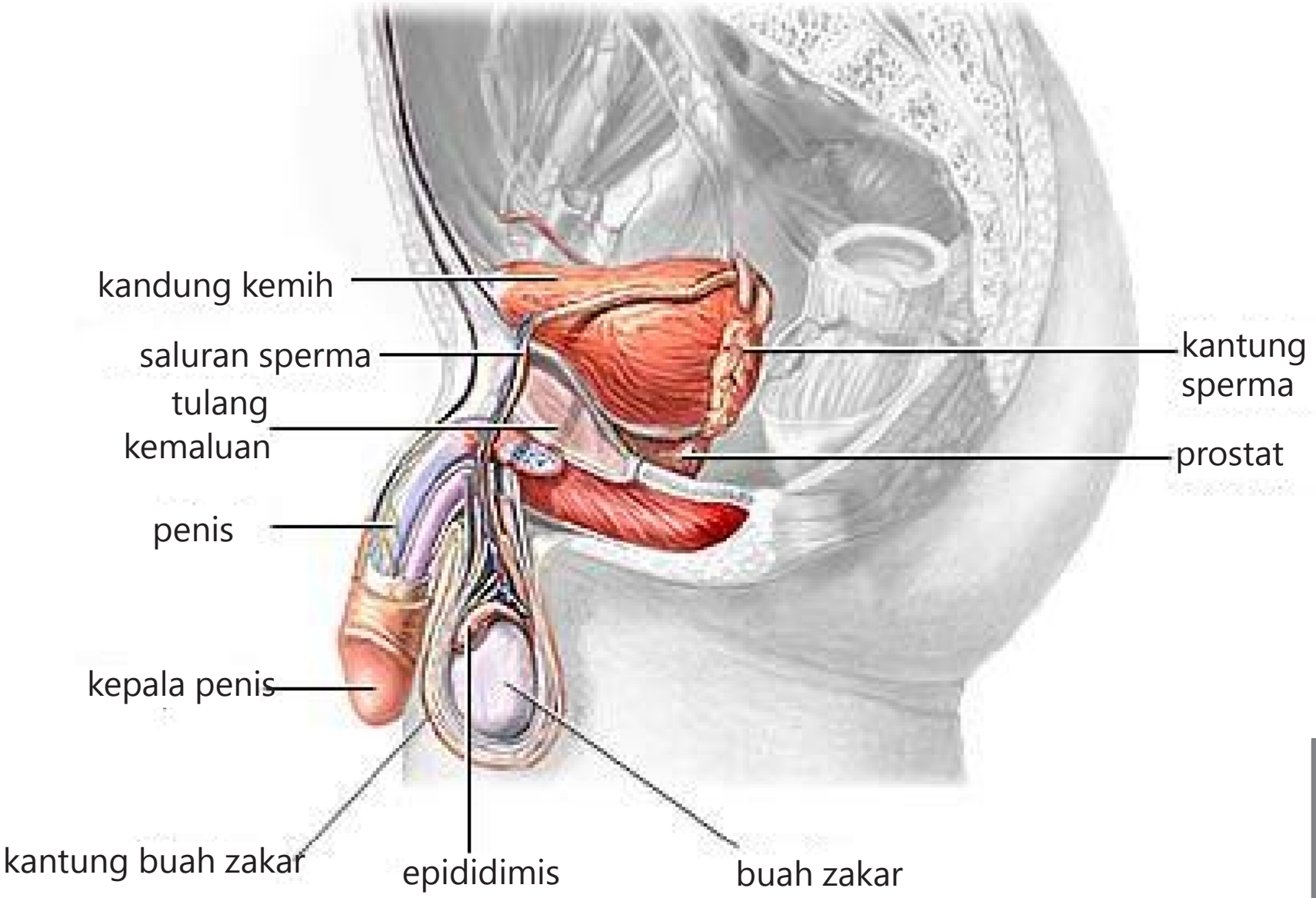
7. Klitoris (kelentit). Merupakan organ kecil yang paling peka rangsangan dibanding dengan bagian-bagian alat kelamin perempuan yang lain. Klitoris banyak mengandung pembuluh darah dan syaraf.

8. Labia (bibir kemaluan). Terdiri dari dua bibir, yaitu bibir besar (labia mayor) dan bibir kecil (labia minor).

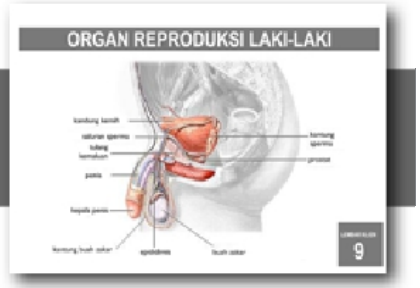
LEMBAR PETUGAS

8

ORGAN REPRODUKSI LAKI-LAKI



ORGAN REPRODUKSI LAKI-LAKI



1. Testis (buah zakar). Berjumlah dua buah untuk memproduksi sperma setiap hari dengan bantuan testosteron. Testis berada dalam skrotum, di luar rongga panggul karena pembentukan sperma membutuhkan suhu yang lebih rendah dari pada suhu badan (36,7^{o} C). Sperma merupakan sel yang berbentuk seperti berudu (kecebong) berekor hasil dari testis yang dikeluarkan saat ejakulasi bersama cairan mani dan bila bertemu dengan sel telur yang matang akan terjadi pembuahan.

2. Skrotum (kantung buah zakar). Kantong kulit yang melindungi testis, berwarna gelap dan berlipat lipat. Skrotum adalah tempat bergantungnya testis. Skrotum mengandung otot polos yang mengatur jarak testis ke dinding perut dengan maksud mengatur suhu testis agar relatif tetap.

3. Vas deferens (saluran sperma). Saluran yang menyalurkan sperma dari testis-epididimis menuju ke uretra / saluran kencing pars prostatika. Vas deferens panjangnya $\pm$4,5 cm dengan diameter $\pm$2,5 mm. Saluran ini muara dari Epididimis yaitu saluran-saluran yang lebih kecil dari vas deferens. Bentuknya berkelok-kelok dan membentuk bangunan seperti topi.

4 Prostat, vesikula seminalis dan beberapa kelenjar lainnya. Kelenjar-kelenjar yang menghasilkan cairan mani (semen). Yang berguna untuk memberikan makanan pada sperma.

5. Penis. Berfungsi sebagai alat sanggama dan sebagai saluran untuk pengeluaran sperma dan air seni. Pada keadaan biasa, ukuran penis kecil. Ketika terangsang secara seksual darah banyak dipompa ke penis sehingga berubah menjadi tegang dan besar disebut sebagai ereksi. Bagian glans merupakan bagian depan atau kepala penis. Glans banyak mengandung pembuluh darah dan syaraf. Kulit yang menutupi glans disebut foreskin (preputium). Pada laki-laki sunat dilakukan dengan cara membuang kulit preputium. Secara medis sunat dianjurkan karena memudahkan pembersihan penis sehingga mengurangi kemungkinan terkena infeksi, radang dan kanker.

KEHAMILAN

KEHAMILAN IDEAL

KEHAMILAN TIDAK DIINGINKAN (KTD)

LEMBAR KLIEN

10

KEHAMILAN

Kehamilan yang ideal adalah kehamilan yang direncanakan, diinginkan dan dijaga perkembangannya secara baik

KEHAMILAN TIDAK DIINGINKAN DAPAT TERJADI:

- Akibat hubungan seks pranikah
- Akibat gagal/drop out KB
- Pada unmet need (wanita usia subur yang tidak ingin punya anak tetapi tidak menggunakan alat kontrasepsi).

LEMBAR PETUGAS

10

METODE KONTRASEPSI YANG DIANJURKAN
BAGI PASANGAN BARU YANG INGIN MENUNDA KEHAMILAN

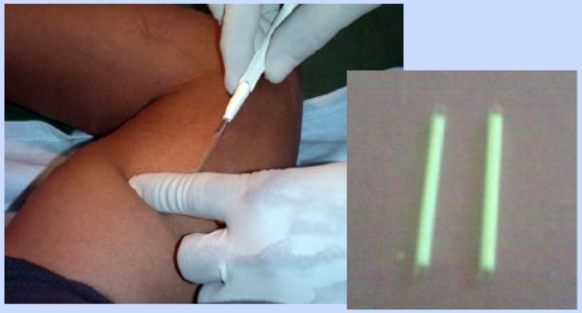
METODE MODERN JANGKA PENDEK

pil

kondom

suntik

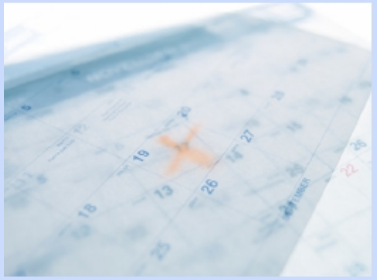
METODE MODERN JANGKA PANJANG



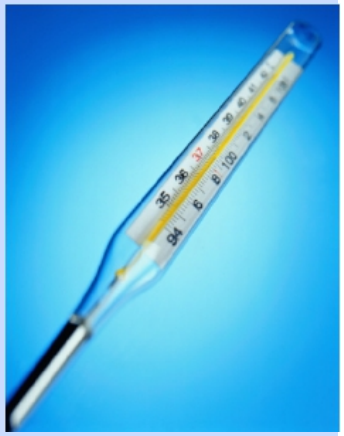
implan/AKBK
(Alat Kontrasepsi Bawah Kulit)

IUD/AKDR
(Alat Kontrasepsi Dalam Rahim)

METODE ALAMIAH



pantang berkala



pengukuran
suhu basal

penilaian
lendir vagina

LEMBAR KLIEN

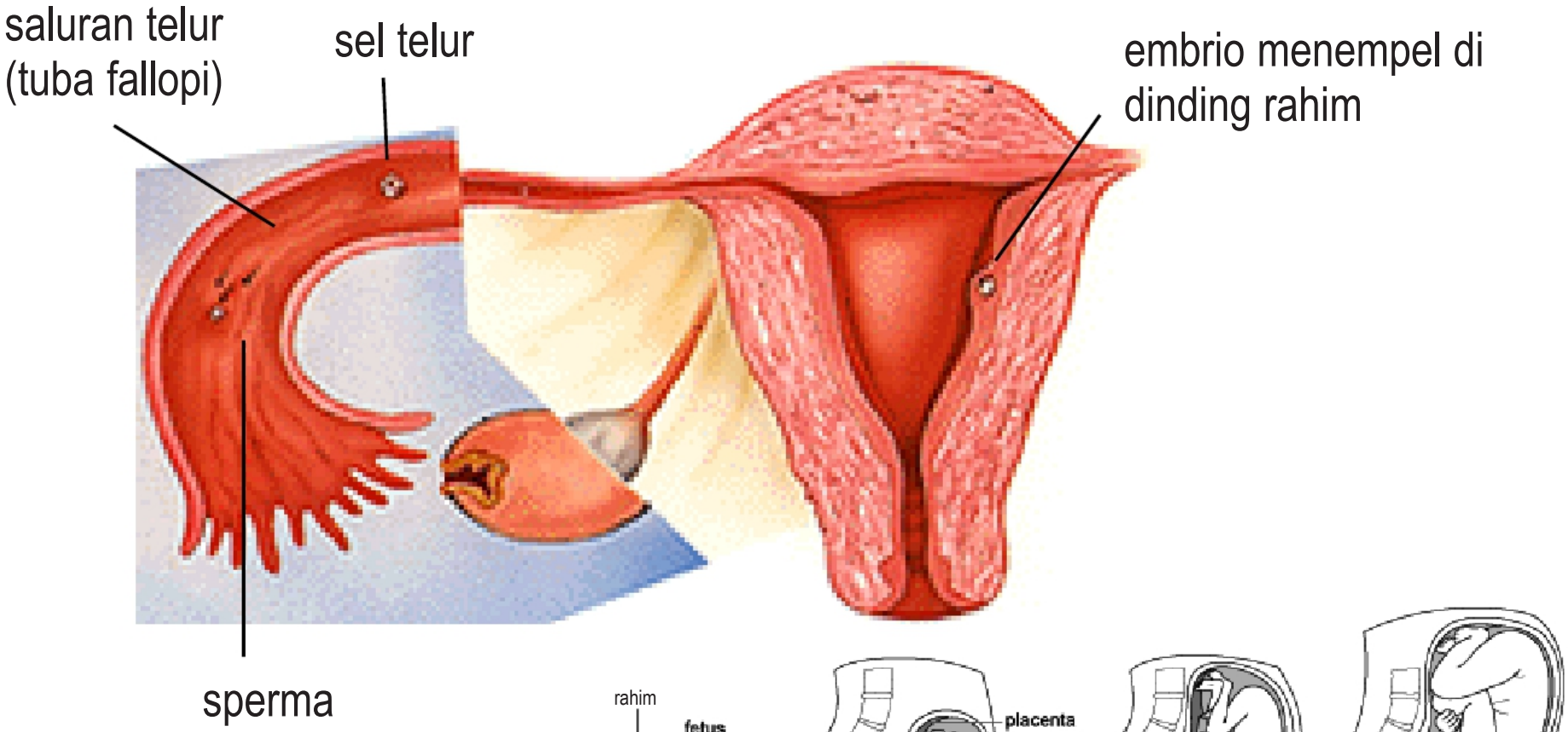
11

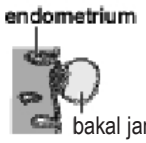
METODE KOTRASEPSI YANG DIANJURKAN
BAGI PASANGAN BARU YANG INGIN MENUNDA KEHAMILAN

METODE	JENIS ALAT KONTRASEPSI	CONTOH
Metode Modern Jangka Pendek	PIL	Pil kombinasi
	Suntik	Progestin Kombinasi
	Kondom	
Metode Modern Jangka Panjang	Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR)/ IUD	Cu T 380A
	Alat Kontrasepsi Bawah Kulit (AKBK)/Implan	Progestin Kombinasi
Metode Alamiah	Metode Amenore Laktasi (MAL)	
	Pantang Berkala/sistem kalender	
	Coitus Interuptus / Senggama Terputus	
	Pengukuran Suhu Basal	
	Penilaian Lendir Vagina	

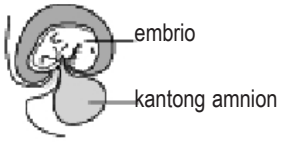
LEMBARPETUGAS
11

PROSES KEHAMILAN

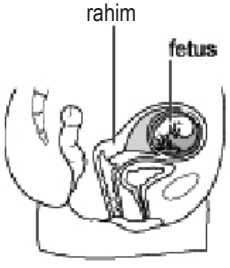




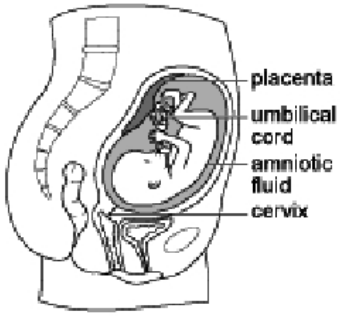
1 minggu (7 hari)



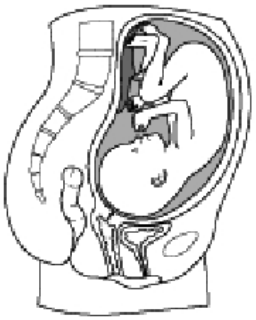
4 minggu (28 hari)
7mm



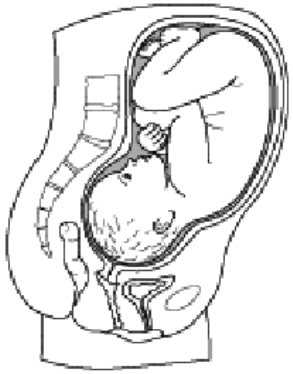
8 minggu (56 hari)
40 mm



12 minggu (84 hari)
100 mm



24 minggu (168 hari)
330 mm

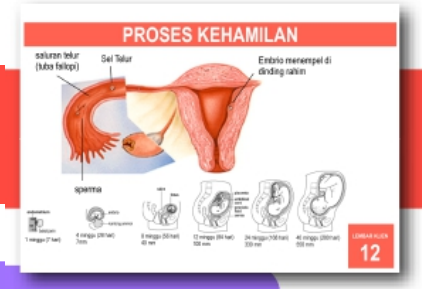


40 minggu (280 hari)
550 mm

LEMBAR KLIEN

12

PROSES KEHAMILAN



Sel telur yang matang dibuahi oleh sperma dalam saluran telur (tuba fallopi)

Sel telur yang telah dibuahi sperma (embrio) menempel di lapisan dalam dinding rahim

Dalam 120 hari pertama, embrio berkembang mengikuti tahapan kehidupan sel (hayati)

Memasuki usia kehamilan lebih lanjut, embrio berkembang mengikuti tahapan kehidupan insani menjadi janin/ bayi

Kehamilan umumnya berakhir dengan persalinan setelah 280 hari (9 bulan 10 hari)

LEMBAR PETUGAS

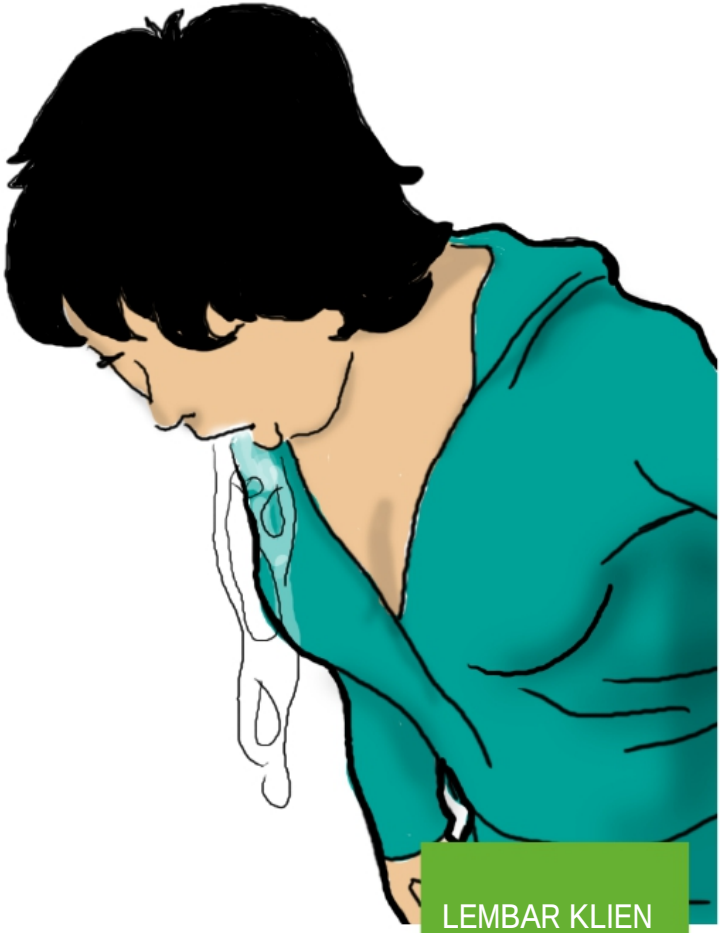
12

TANDA-TANDA KEHAMILAN

tes kehamilan positif (+)

TIDAK NAFSU MAKAN

MUAL DAN MUNTAH-MUNTAH



TANDA-TANDA KEHAMILAN

- Tes kehamilan positif (+)
- Tidak mendapat menstruasi/ haid sebagaimana biasanya (tidak menstruasi pada siklus haid bulan berikutnya).
- Timbul rasa mual, muntah-muntah dan pusing terutama pada pagi hari serta sering buang air kecil.
- Tidak ada nafsu makan.
- Kadang-kadang mengidam atau menginginkan makanan yang jarang ada atau tidak pernah dimakannya.
- Pada usia kehamilan lebih lanjut dengan alat tertentu dapat terdengar detak jantung janin.

Cara menghitung usia kehamilan

JUNI 2009

Ming	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULI 2009

Ming	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Cara menentukan taksiran persalinan

JUNI 2009

Ming	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MARET 2010

Ming	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Cara menghitung Usia kehamilan

Misalnya :
Hari pertama haid terakhir : 8 Juni 2009
Diperiksa positif hamil : 14 Juli 2009
Umur kehamilan :
antara waktu 8 Juni 2009 - 14 Juli 2009
36 hari = sekitar 5 minggu.

Cara menentukan taksiran persalinan

Taksiran persalinan/melahirkan: Harus diketahui hari pertama haid terakhir (tanggal,bulan,tahun)
Rumus:
· Tanggal +7
· Bulan -3
· Tahun +1

Contoh: Hari pertama haid terakhir : 8 Juni 2009
Maka waktu persalinan diperkirakan:
· Tanggal 8+7=15
· Bulan 6-3=3
· Tahun 2009+1= 2010

Jadi diperkirakan melahirkan pada tanggal 15 Maret 2010.

MEMERIKSAKAN KEHAMILAN

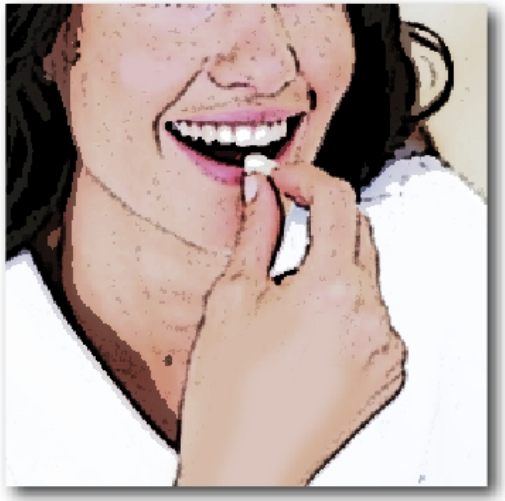
timbang berat badan

pengukuran tekanan darah

pengukuran janin

status imunisasi TT

minum tablet tambah darah & asam folat



konseling kehamilan

LEMBAR KLIEN

15

MEMERIKSAKAN KEHAMILAN

1. Timbang berat badan dan ukur tinggi badan.
2. Pengukuran tekanan darah Ibu.
3. Tentukan status gizi (ukur lingkar lengan atas).
4. Pengukuran janin / pengukuran tinggi fundus uteri.
5. Tentukan presentasi janin dan denyut jantung janin.
6. Penilaian status imunisasi TT.
7. Tablet tambah darah.
8. Tes laboratorium.
9. Tata laksana kasus.
10. Tatap muka / konseling tentang kehamilan.

LEMBAR PETUGAS

15

MENJAGA KEHAMILAN

jangan kelelahan dan mengangkat benda berat

berbaring 1 jam pada siang hari, istirahat cukup 9-10 jam

berpakaian longgar menyerap keringat, alas kaki yang nyaman, berjalan kaki 30-60 menit tiap hari

senam hamil

tidak merokok dan hindari asap rokok

makan bergizi seimbang

LEMBAR KLIEN

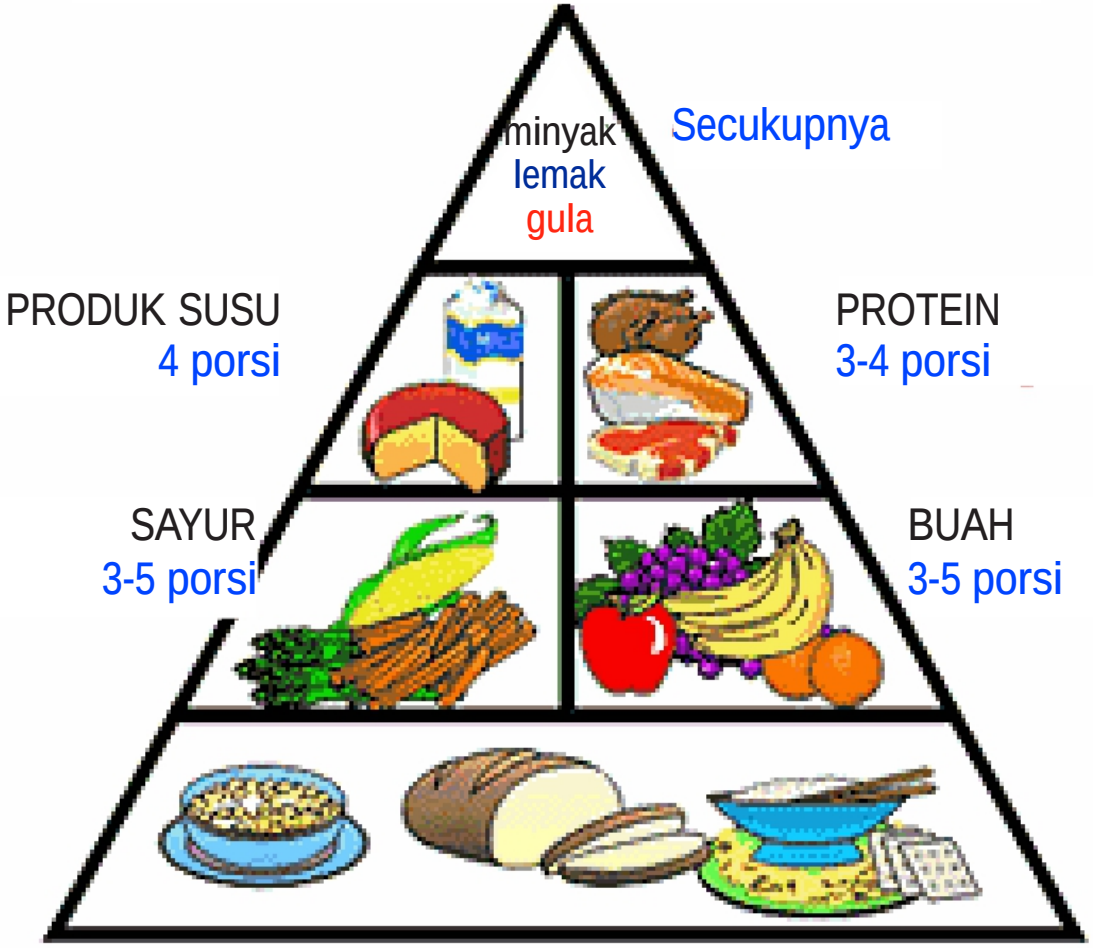
16

MENJAGA KEHAMILAN

- Jangan kelelahan dan mengangkat benda berat.
- Berbaring selama1 jam pada siang hari, usahakan dengan kaki lebih tinggi dari perut. Tidur cukup (9-10 jam), tidur terlentang pada saat hamil muda, tidur miring pada kehamilan lanjut.
- Berpakaian longgar yang menyerap keringat, memakai kutang yang dapat menahan payudara yang membesar serta memakai alas kaki yang nyaman.
- Posisi hubungan seks perlu diatur agar tidak menekan perut Ibu.
- Beraktivitas fisik dengan berjalan kaki selama 30-60 menit tiap hari atau berolahraga ringan seperti senam hamil dilakukan dengan hati-hati dan seksama.
- Hindari berdekatan dengan orang yang sedang sakit menular dan orang yang sedang merokok.
- Pemakaian obat harus sesuai dengan petunjuk dokter.
- Makan bergizi seimbang termasuk sayur dan buah 3-5 porsi sehari.

MENU SELAMA KEHAMILAN

Piramida Makanan Ibu Hamil untuk bayi yang sehat



MENU SELAMA KEHAMILAN

Kehamilan 1-3 bulan:	Kehamilan 4-6 bulan:	Kehamilan 7-9 bulan:
a. Makan dalam porsi kecil tapi sering b. Makan makanan yang mudah dicerna dan menghindari makanan yang merangsang seperti rasa pedas,asam. c. Makan makanan yang segar, berserat, sedikit lemak dan banyak mengandung cairan maupun karbohidrat d. Minum air putih lebih banyak Termasuk 1 gelas susu sehari	a. Makan ditambah kira-kira 1 piring per hari b. Makan makanan yang mengandung protein seperti : ikan,daging,telur,tahu,tempe, oncom atau kacang kacangan. Protein dibutuhkan untuk pertumbuhan kulit,rambut dan kuku. c. Diperlukan juga zat gizi lain seperti mineral dan vitamin d. Tambahan zat kapur dibutuhkan untuk persediaan pembentukan gigi setelah bayi lahir. Makanan yang mengandung zat kapur misalnya:susu,ikan teri,kacang, dan sayuran hijau. e. Minum air putih lebih banyak termasuk 1 gelas susu sehari	a. Makan ditambah kira-kira1piring per hari b. Makan makanan yang mengandung protein seperti : ikan,daging,telur,tahu,tempe,oncom atau kacang-kacangan.Protein dibutuhkan untuk pertumbuhan kulit,rambut dan kuku. c. Diperlukan juga zat gizi lain seperti mineral dan vitamin d. Tambahan zat kapur dibutuhkan untuk persediaan pembentukan gigi setelah bayi lahir. Makanan yang mengandung zat kapur misalnya:susu,ikan teri,kacang, dan sayuran hijau. e. Minum air putih lebih banyak termasuk 1 gelas susu sehari

KEHAMILAN DAN PERSALINAN BERISIKO

35 tahun

30 tahun

batas umur
yang ideal
untuk hamil

20 tahun

TERLALU SERING HAMIL

JANGAN TERLAMBAT
DITOLONG PETUGAS
KESEHATAN!

KEHAMILAN DAN PERSALINAN BERISIKO

Kehamilan berisiko tinggi biasanya terjadi karena faktor: 4 Terlalu 3 Terlambat

4 (empat) Terlalu yaitu:

1. Terlalu muda untuk hamil (kurang dari 20 tahun)
2. Terlalu tua untuk hamil (lebih dari 35 tahun)
3. Terlalu sering hamil (anak lebih dari 3)
4. Terlalu dekat atau rapat jarak kehamilannya (kurang dari 2 tahun)

3 (tiga) Terlambat yaitu:

1. Terlambat mengambil keputusan untuk mencari upaya medis kedaruratan
2. Terlambat tiba di fasilitas kesehatan
3. Terlambat mendapat pertolongan medis yang adekuat

TANDA BAHAYA KEHAMILAN

pendarahan pada waktu hamil

bengkak di kaki, tangan atau wajah disertai sakit kepala dan atau kejang

demam atau panas tinggi lebih dari 2 hari

keluar cairan ketuban sebelum tiba saat melahirkan

muntah terus dan tidak mau makan.

berat badan yang tidak naik pada trimester 2-3

LEMBAR KLIEN

19

TANDA BAHAYA KEHAMILAN

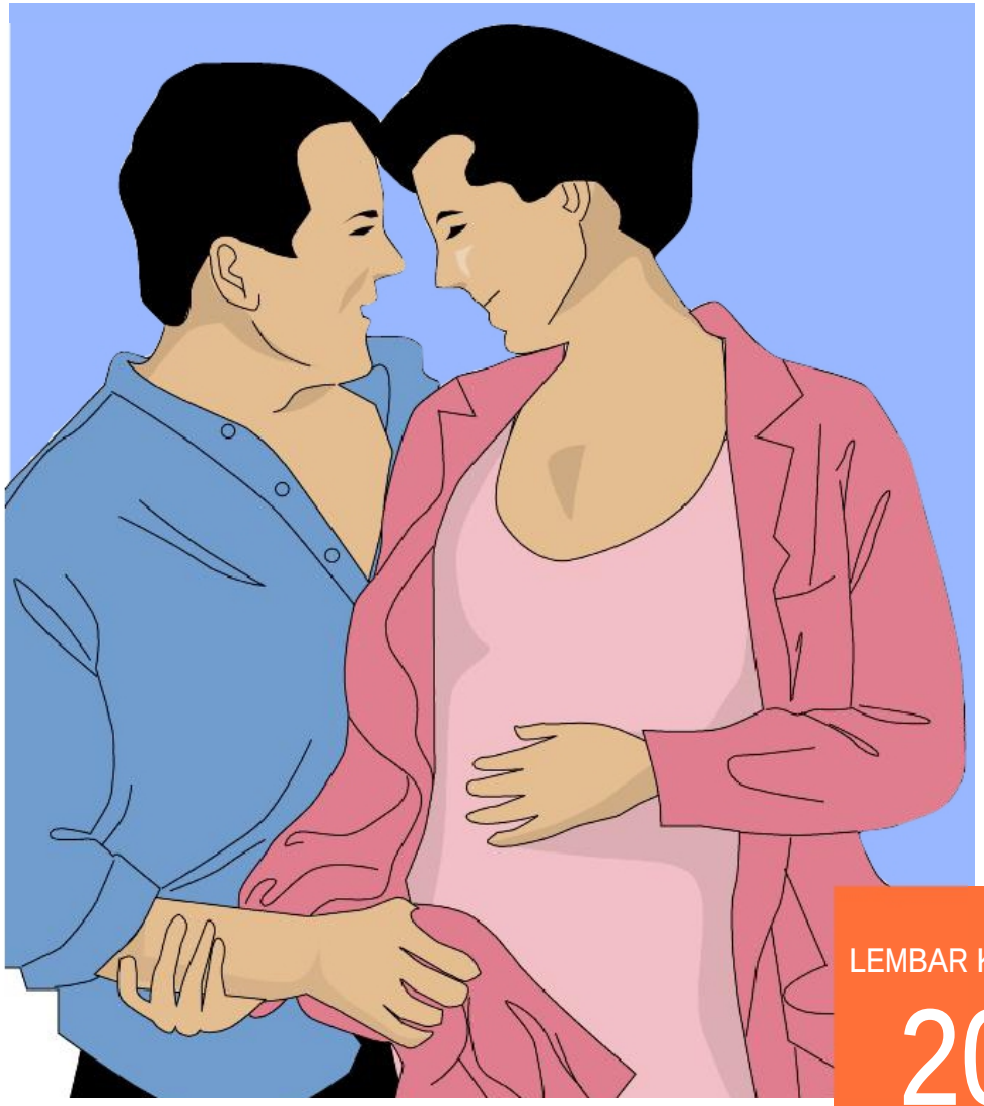
- Perdarahan waktu hamil walaupun hanya sedikit.
- Bengkak di kaki, tangan atau wajah disertai sakit kepala dan atau kejang.
- Demam atau panas tinggi lebih dari 2 hari.
- Keluar cairan ketuban sebelum tiba saat melahirkan.
- Muntah terus dan tidak mau makan.
- Berat badan yang tidak naik pada trimester 2-3.
- Bayi di kandungan gerakannya berkurang atau tidak bergerak sama sekali.

Apabila terdapat salah satu atau beberapa tanda bahaya tersebut segera mintalah pertolongan tenaga kesehatan.

LEMBAR PETUGAS

19

KONDISI EMOSIONAL IBU HAMIL



KONDISI EMOSIONAL IBU HAMIL

- **Ibu hamil mudah tersinggung**, sensitif, uring-uringan, manja, mudah marah, tidak semangat
- **Perasaan mudah lelah**, tidak mau makan, tidak bisa tidur nyenyak, tidak nyaman, merasa sesak. Hal-hal tersebut disebabkan oleh adanya perubahan kondisi fisiknya.
- **Mencemaskan perubahan fisiknya**, khawatir terhadap perkembangan bayinya dalam rahim, khawatir bila bayinya meninggal, atau cacat
- **Merasa belum siap** menjadi orangtua dan belum siap secara ekonomi
- **Ingin diperhatikan**, pada waktu mengidam menginginkan makanan-makanan yang mungkin tidak pada musimnya sehingga sulit didapat. Hal tersebut semata-mata karena ingin diperhatikan keluarga dan suami

TIPS RELAKSASI IBU HAMIL

“tenangkan pikiran ,

bayangkan Ibu berada di tempat yang nyaman,

mendengarkan musik-musik yang santai..”

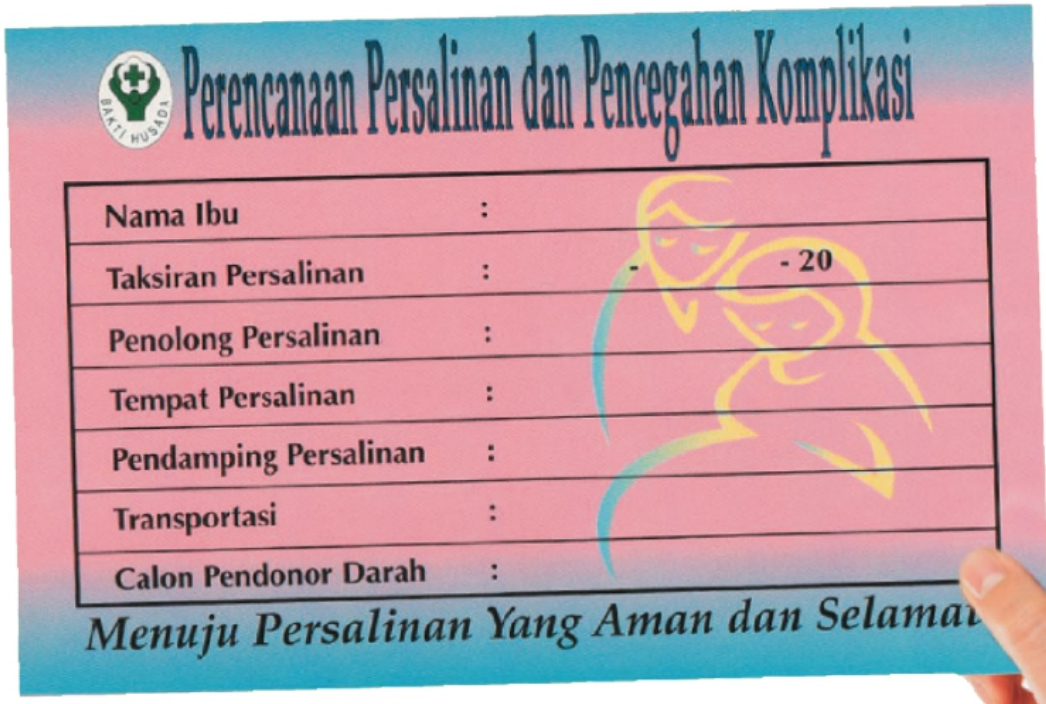
LEMBAR KLIEN

21

TIPS RELAKSASI IBU HAMIL

- Ibu dapat melakukan relaksasi sederhana sehingga menimbulkan perasaan nyaman. Relaksasi dilakukan satu kali dalam sehari selama 20 menit.
- Ketika Ibu merasa santai, ajarkan untuk menenangkan pikirannya, dengan meminta si ibu membayangkan dirinya berada di sebuah tempat yang nyaman, tempat yang pernah dikenalnya dan disukainya. Misalnya merasa sedang berada di pantai yang tenang atau mendengarkan musik yang lembut.

PROGRAM PERENCANAAN PERSALINAN DAN PENCEGAHAN KOMPLIKASI (P4K) DAN BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK (KIA)



LEMBAR KLIEN

22

PROGRAM PERENCANAAN PERSALINAN DAN PENCEGAHAN KOMPLIKASI (P4K) DAN BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK (KIA)

- Bagi ibu hamil diberikan buku KIA.
- Buku KIA berisi catatan kesehatan ibu (hamil, bersalin dan nifas) dan anak (bayi baru lahir & anak balita) serta berbagai informasi cara memelihara dan merawat kesehatan ibu dan anak. Buku KIA tersedia di fasilitas kesehatan (Posyandu, Polindes, Poskesdes, Pustu, Puskesmas, Bidan, Dokter Praktik, Rumah Bersalin dan Rumah Sakit).
- Stiker P4K ditempel di pintu atau jendela depan rumah ibu hamil.
- Tujuan dari P4K ini adalah:
  - Terdatanya sasaran ibu hamil dan terpasangnya stiker P4K di rumah ibu hamil agar diketahui: lokasi tempat tinggal ibu hamil, identitas ibu hamil, taksiran persalinan, penolong persalinan ,pendamping persalinan, fasilitas tempat persalinan, calon donor darah, transportasi yang akan digunakan serta pembiayaan.
  - Adanya perencanaan persalinan termasuk pemakaian metode KB pasca melahirkan yang disepakati ibu hamil, suami, keluarga dan bidan.
  - Terlaksananya pengambilan keputusan yang cepat dan tepat bila terjadi komplikasi selama kehamilan, persalinan dan nifas.
  - Adanya dukungan dari tokoh masyarakat, kader dan dukun.

TANDA-TANDA IBU MELAHIRKAN

LEMBAR KLIEN

23

TANDA-TANDA IBU MELAHIRKAN

- Perut mulas secara teratur, mulasnya sering dan lama.
- Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir.
- Keluar air ketuban dari jalan lahir.
- Bayi biasanya lahir 12 jam sejak mulas teratur yang pertama.

PERSALINAN DITOLONG PETUGAS KESEHATAN

Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan menggunakan peralatan yang aman, bersih dan steril

Apabila terdapat kelainan, akan cepat diketahui dan segera dapat ditolong atau dirujuk ke Puskesmas atau rumah sakit.

PERSALINAN DITOLONG PETUGAS KESEHATAN

- Tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah terampil dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan ibu dan bayi lebih terjamin.
- Apabila terdapat kelainan, akan cepat diketahui dan segera dapat ditolong atau dirujuk ke Puskesmas atau Rumah Sakit.
- Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan menggunakan peralatan yang aman, bersih dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya.

LEMBAR PETUGAS

24

PERAWATAN PASCA PERSALINAN

perawatan tali pusat bayi

ibu meminum kapsul vitamin A warna merah (200.000 SI)

KB

menggunakan kontrasepsi

pemberian imunisasi Hepatitis B, BCG, Polio bagi bayi

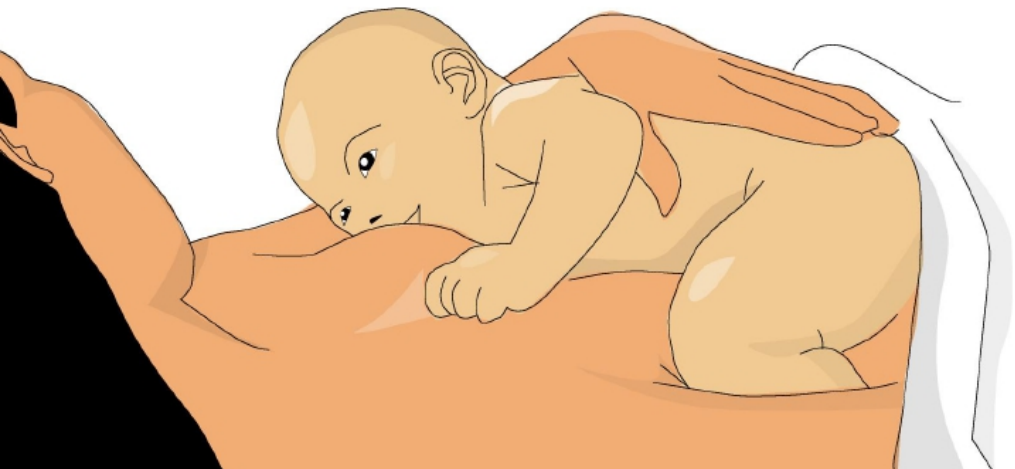
PERAWATAN PASCA PERSALINAN

- Melakukan perawatan tali pusar dengan kasa bersih, kering dan steril setiap hari sampai tali pusat lepas.
- Pemberian imunisasi Hepatitis B, BCG dan Polio bagi bayi.
- Memeriksa kesehatan ibu dan bayi baru lahir pada tenaga kesehatan minimal 4 kali dalam bulan pertama sesudah melahirkan.
- Meminum satu kapsul vit A merah segera setelah melahirkan dan satu lagi setelah 24 jam
- Segera melaporkan kelahiran kepada kader dasa wisma atau posyandu
- Dianjurkan untuk menggunakan kontrasepsi setelah melahirkan yang bertujuan untuk mencegah terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan.

INISIASI MENYUSU DINI & ASI EKSKLUSIF

INISIASI MENYUSU DINI :
Segera dekap dan biarkan bayi menyusu dalam 1 jam pertama kelahirannya

ASI EKSKLUSIF:
ASI saja selama 6 bulan.
Dukungan keluarga sangat dibutuhkan ibu dalam memberikan ASI.



LEMBAR KLIEN
26

INISIASI MENYUSU DINI & ASI EKSKLUSIF

- IMD (Inisiasi Menyusu Dini) yaitu bayi mulai disusui segera setelah dilahirkan tanpa dibersihkan terlebih dahulu. Biarkan bayi mencari dan mengisap puting susu walaupun ASI belum keluar. Hal ini berfungsi untuk menjaga kedekatan psikologis antara ibu dan bayi dan mencegah terbuangnya air susu ibu pertama (kolostrum).
- Pemberian ASI secara eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja tanpa tambahan makanan yang diberikan selama 6 bulan.
- Pemberian ASI dianjurkan tetap diberikan sampai usia 2 tahun.

MANFAAT PEMBERIAN ASI

LEMBAR KLIEN

27

MANFAAT PEMBERIAN ASI

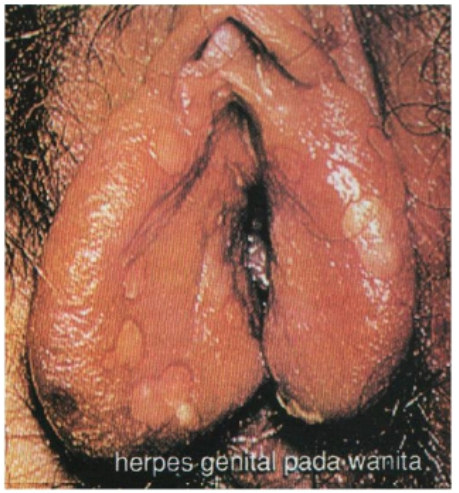
- Mengandung zat gizi yang bernilai sangat tinggi, baik dalam jumlah maupun mutu yang diperlukan untuk pertumbuhan serta perkembangan bayi dan anak termasuk dalam membentuk imun pada tubuh bayi.
- Dapat membantu pertumbuhan gigi dan bentuk rahang bayi secara sempurna.
- Mudah dicerna dan diserap oleh tubuh bayi.
- Mempunyai suhu yang sesuai untuk bayi dan anak serta selalu bersih dan segar.
- Bagi Ibu, pemberian ASI dapat membantu mengencangkan rahim yang berarti akan mengurangi perdarahan.
- ASI Eksklusif dapat mencegah kehamilan.

INFEKSI MENULAR SEKSUAL (IMS)

Gonore (kencing nanah)

Sifilis (raja singa)

Herpes genitalis



LEMBAR KLIEN

28

INFEKSI MENULAR SEKSUAL (IMS)

Gonore (kencing nanah)

Gejala pada laki-laki :
duh tubuh uretra, kenyal, putih kekuningan atau kuning.

Gejala pada perempuan :
Seringkali tanpa gejala, bila ada duh tubuh putih atau kuning terutama di daerah mulut (perlu pemeriksaan dalam)

Pencegahan:
Tidak berhubungan intim, setia pada pasangan dan menggunakan kondom.

Sifilis
(raja singa)

Gejala:
Luka atau koreng, jumlahnya biasa satu, bulat atau lonjong, dasar bersih dengan perabaan kenyal sampai keras, tidak ada rasa nyeri pada penekanan.

Kelenjar getah bening di lipat paha bagian dalam membesar, kenyal, juga tidak nyeri pada penekanan

Pencegahan :
Tidak berhubungan intim, setia pada pasangan, menggunakan kondom.

Herpes genitalis

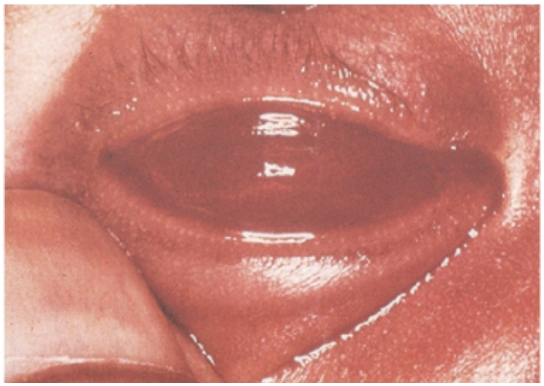
Gejala :
Herpes genital pertama : diawali dengan bintil- lentingan - luka/erosi berkelompok, di atas dasar kemerahan, sangat nyeri, pembesaran kelenjar lipat paha, kenyal dan disertai gejala sistemik.
Herpes genital kambuhan : timbul bila ada faktor stres pikiran, senggama berlebihan, kelelahan dan lain-lain. Umumnya lesi tidak sebanyak dan seberat lesi pertama.

Pencegahan :
Tidak berhubungan intim, setia pada pasangan, menggunakan kondom dan hindari faktor pencetus.

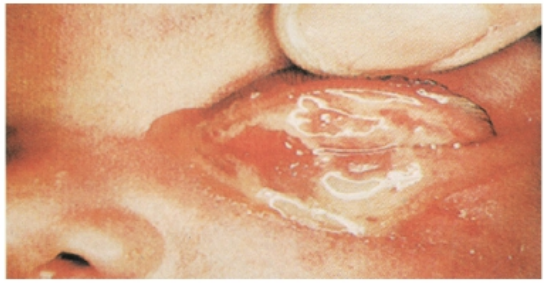
LEMBAR PETUGAS
28

INFEKSI MENULAR SEKSUAL (IMS)

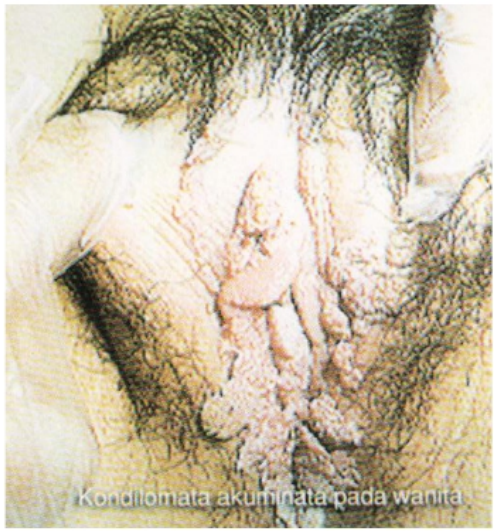
Konjungtivitis klamidiosis



Konjungtivitis gonore



Kondilomata akuminata (Jengger ayam)



INFEKSI MENULAR SEKSUAL (IMS)

Konjungtivitis klamidiosis (pada bayi baru lahir)

Gejala:

Mata sembab, kemerahan uni/ bilateral dengan ada duh tubuh mata dengan nanah yang tidak terlalu banyak

Pencegahan :

Pemberian kloramfenikol tetes mata, dosis 4 x 1 tetes atau garamisin tetes mata 2x1 tetes setelah bayi lahir.

Konjungtivitis gonore (pada bayi baru lahir)

Gejala:

Mata sembab, kemerahan uni/ bilateral dengan ada duh tubuh mata yang bernanah

Pencegahan :

Pemberian kloramfenikol tetes mata, dosis 4 x 1 tetes atau garamisin tetes mata 2x1 tetes setelah bayi lahir

Kondilomata akuminata (Jengger ayam)

Gejala :

1. Bentuk datar (flat)
2. Bentuk papul
3. Bentuk verukosa

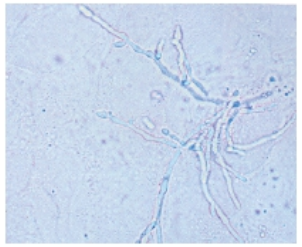
Terutama pada daerah yang lembab. Pada wanita dapat menimbulkan kanker mulut rahim.

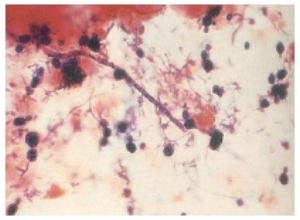
Pencegahan :

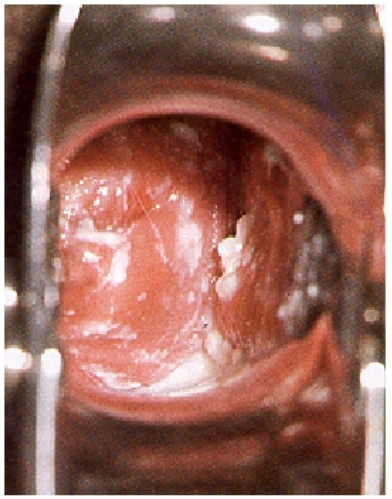
Tidak berhubungan intim, setia pada pasangan, menggunakan kondom dan jaga kebersihan alat kelamin.

INFEKSI SALURAN REPRODUKSI (ISR)

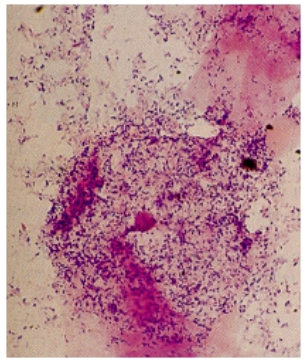
Kandidosis vaginalis

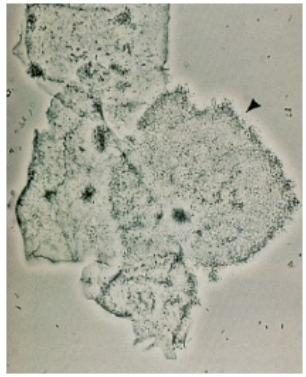




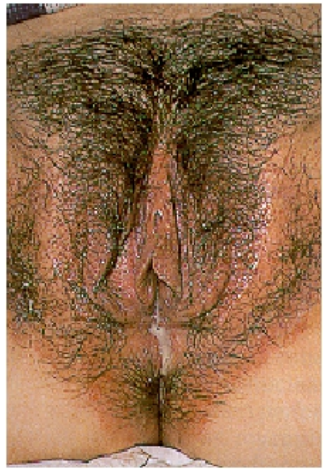


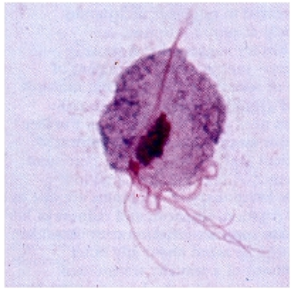
Vaginosis bakterial





Trikomoniasis





LEMBAR KLIEN

30

INFEKSI SALURAN REPRODUKSI (ISR)

Kandidosis vaginalis

GEJALA KLINIS :
Pruritus vulva, inflamasi pada introitus pada introitus dan labia, disertai edema atau fisura, duh tubuh vagina bergumpal, putih, kadang-kadang dapat kental, atau kekuningan pH vagina <4,5

KOMPLIKASI :
Kulit sekitar vulva lecet

PENCEGAHAN :
Jaga kebersihan alat kelamin

Vaginosis bakterial

MASA INKUBASI:
beberapa hari sampai 4 minggu

GEJALA KLINIS:
Vagina berbau amis terutama setelah senggama, duh tubuh vagina tidak terlalu banyak, homogen, putih keabu-abuan, melekat pada dinding vagina, tidak ada tanda inflamasi.
pH vagina > 4,7; tes amin (+)

KOMPLIKASI:
Pada perempuan hamil dapat menyebabkan ketuban pecah dini, kelahiran prematur, bayi berat badan lahir rendah

Trikomoniasis

MASA INKUBASI:
Beberapa hari sampai 4 minggu.

GEJALA KLINIS:
Duh tubuh vagina homogen, banyak, purulen, kadang-kadang berbusa, mukosa vagina eritema, berbau seperti ikan busuk, dapat disertai pruritus vulva.
pH vagina > 5,0

KOMPLIKASI:
Pada perempuan hamil dapat menyebabkan partus prematur, bayi berat badan lahir rendah

PEDULI : HIV & AIDS

LEMBAR KLIEN

31

HIV & AIDS

HIV (Human Immunodeficiency Virus) merupakan kuman / virus penyebab AIDS.

AIDS (Acquired Immuno Deficiency Syndrome) adalah kumpulan gejala/penyakit akibat menurunnya kekebalan tubuh yang didapat dari infeksi HIV.

PENULARAN HIV DAN AIDS

berhubungan seks tidak aman

tranfusi darah yang mengandung HIV

para pengguna narkoba suntik bergantian

HIV menular melalui Ibu ke Bayi pada saat kehamilan, persalinan dan ketika menyusui

(MTCT = Mother To Child Transmission)

PENULARAN HIV DAN AIDS

Infeksi HIV ditularkan melalui pertukaran cairan tubuh manusia. Beberapa cara yang berisiko menularkan HIV diantaranya:

1. Hubungan seks tidak aman. Pada saat berhubungan seks tanpa kondom, HIV dapat menular dari darah orang yang terinfeksi, air mani atau cairan vagina langsung ke aliran darah pasangannya, atau melalui selaput mukosa yang berada di bagian dalam vagina, penis atau dubur.
2. HIV dapat menular melalui transfusi darah yang mengandung HIV atau melalui alat suntik atau alat tindakan medis lain yang tercemar HIV.
3. Selain dari jarum suntik, para pengguna narkoba suntik bergantian juga berisiko tertular HIV.
4. HIV menular dari ibu ke bayi pada saat kehamilan, persalinan, dan ketika menyusui (MTCT = Mother To Child Transmission).

HIV TIDAK MENULAR MELALUI :

makan/minum bersama

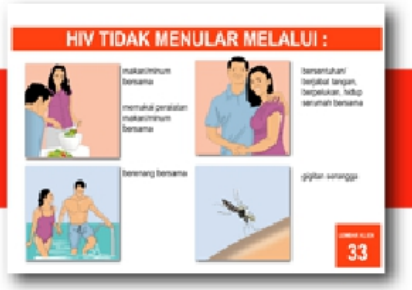
memakai peralatan makan/minum bersama

bersentuhan/ berjabat tangan, berpelukan, hidup serumah bersama

berenang bersama

gigitan serangga

HIV TIDAK MENULAR MELALUI :



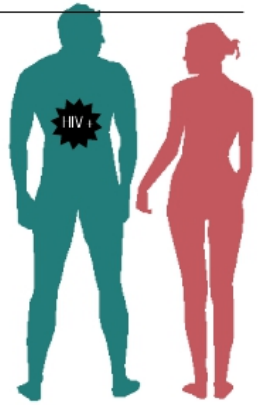
- Makan, minum bersama
- Memakai peralatan makan/ minum mereka
- Bersentuhan, berjabat tangan
- Berpelukan
- Hidup serumah
- Menggunakan wc/toilet bersama
- Berenang bersama
- Bergantian pakaian, handuk, saputangan
- Hubungan sosial lainnya
- Gigitan serangga

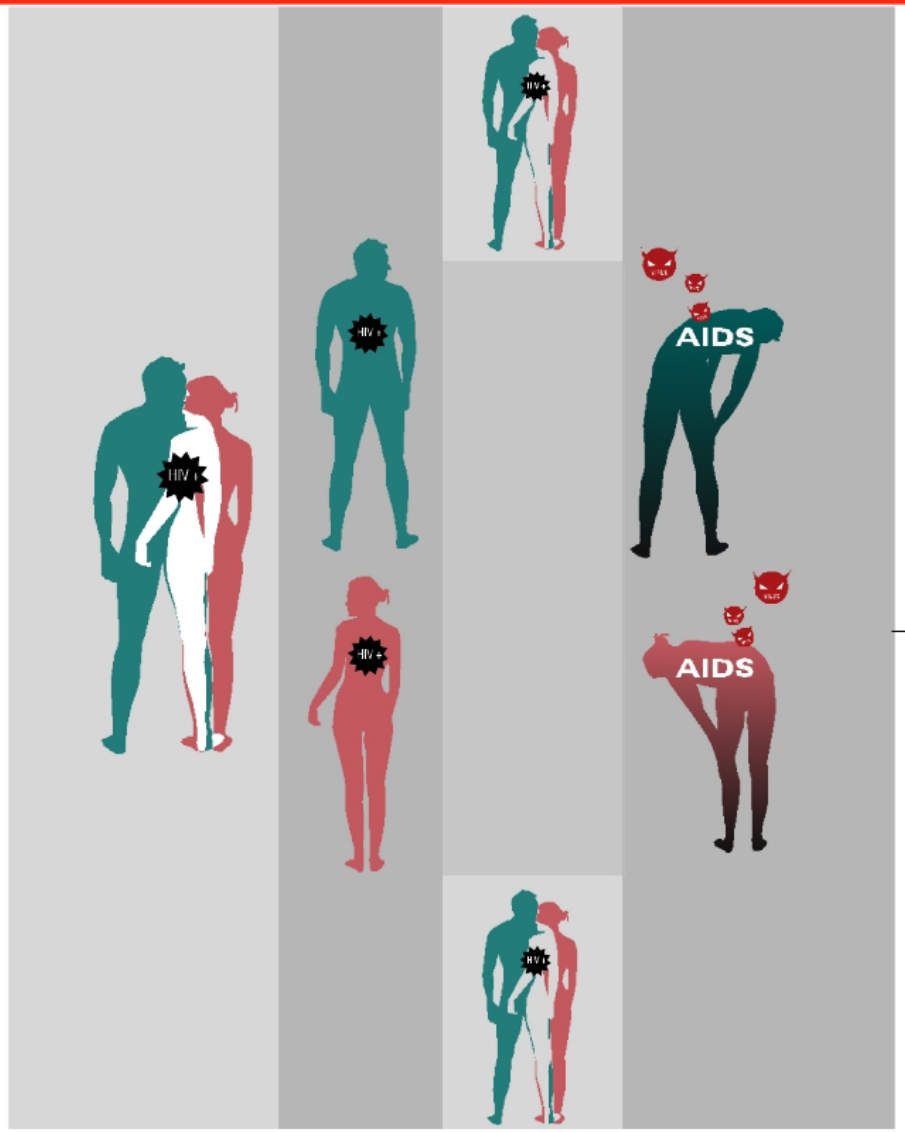
LEMBAR PETUGAS

33

WASPADA! HIV TIDAK MENUNJUKKAN GEJALA

ORANG YANG TERINVEKSI HIV TERLIHAT BIASA SAJA TETAPI BISA MENULARKAN LEWAT PERTUKARAN CAIRAN TUBUH ATAU JARUM SUNTIK





ORANG YANG TERINFEKSI HIV TERLIHAT SEHAT HINGGA 5 TAHUN SEJAK TERINFEKSI VIRUS TERSEBUT

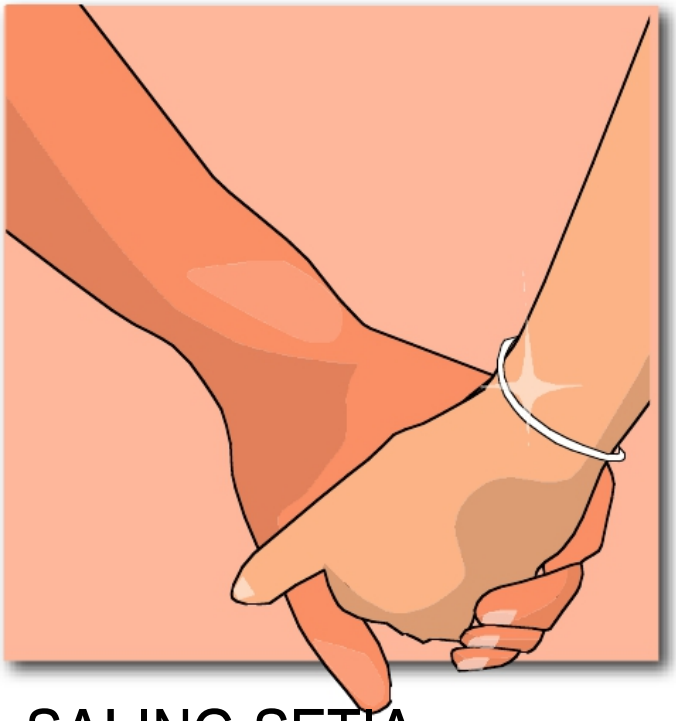
SETELAH LEWAT MASA 5 TAHUN, MULAI TAMPAK GEJALA AKIBAT SISTEM KEKEBALAN TUBUH YANG HILANG, SEHINGGA PENYAKIT LAIN YANG MASUK KE TUBUH TIDAK DAPAT DITANGKIS

TERGANTUNG TINGKAT KEKEBALAN TUBUH SESEORANG DAN PENGOBATAN YANG DIBERIKAN HINGGA KEMUDIAN PENDERITA AIDS MENINGGAL KARENA INFEKSI OPORTUNISTIK.

WASPADA! HIV TIDAK MENUNJUKKAN GEJALA

- Setelah seseorang terinveksi HIV, dia terlihat biasa saja seperti halnya orang lain karena tidak menunjukkan gejala klinis. Tetapi orang tersebut bisa menularkan virus HIV melalui penularan cairan tubuh (darah, sperma, cairan vagina, ASI).
- Hal ini bisa terjadi selama 5-10 tahun.
- Setelah itu orang tersebut mulai menunjukkan kumpulan gejala akibat menurunnya sistem kekebalan tubuh setelah terinfeksi HIV.

CEGAH HIV & AIDS

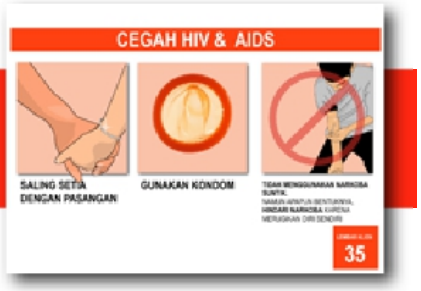


SALING SETIA
DENGAN PASANGAN

GUNAKAN KONDOM

TIDAK MENGGUNAKAN NARKOBA SUNTIK.
NAMUN APAPUN BENTUKNYA,
HINDARI NARKOBA KARENA
MERUGIKAN DIRI SENDIRI

CEGAH HIV & AIDS



Saling Setia

Masing-masing setia pada pasangan dan tidak melakukan hubungan seks dengan orang lain.

Kondom

Jika ternyata tidak bisa setia, gunakan kondom secara benar setiap kali berhubungan seks dengan siapapun.

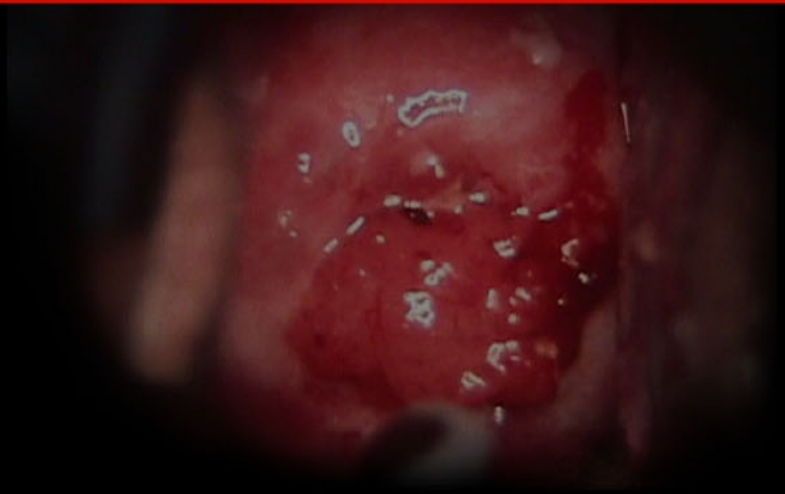
Hindari penggunaan narkoba suntik

Menggunakan jarum bergantian berisiko menularkan HIV dalam jarum yang tercemar darah. Namun apapun bentuknya, hindari NARKOBA karena hanya akan merugikan diri sendiri.

Penggunaan alat-alat yang steril

Jangan gunakan jarum, alat suntik, atau alat peluka (alat penembus) kulit lainnya (tindik atau tato) secara bergantian. Penularan akan lebih mudah terjadi melalui darah.

KANKER PADA PEREMPUAN



GAMBAR KANKER LEHER RAHIM

GAMBAR KANKER PAYUDARA

SAYANGI DIRI, LINDUNGI DIRI ANDA DARI KANKER

LEMBAR KLIEN

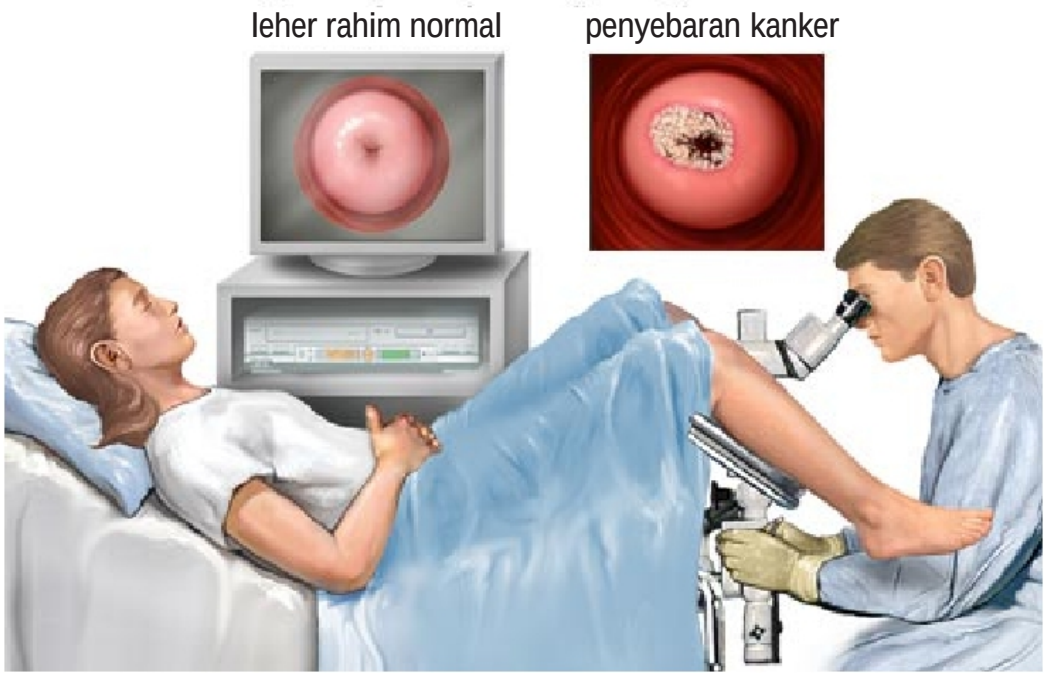
36

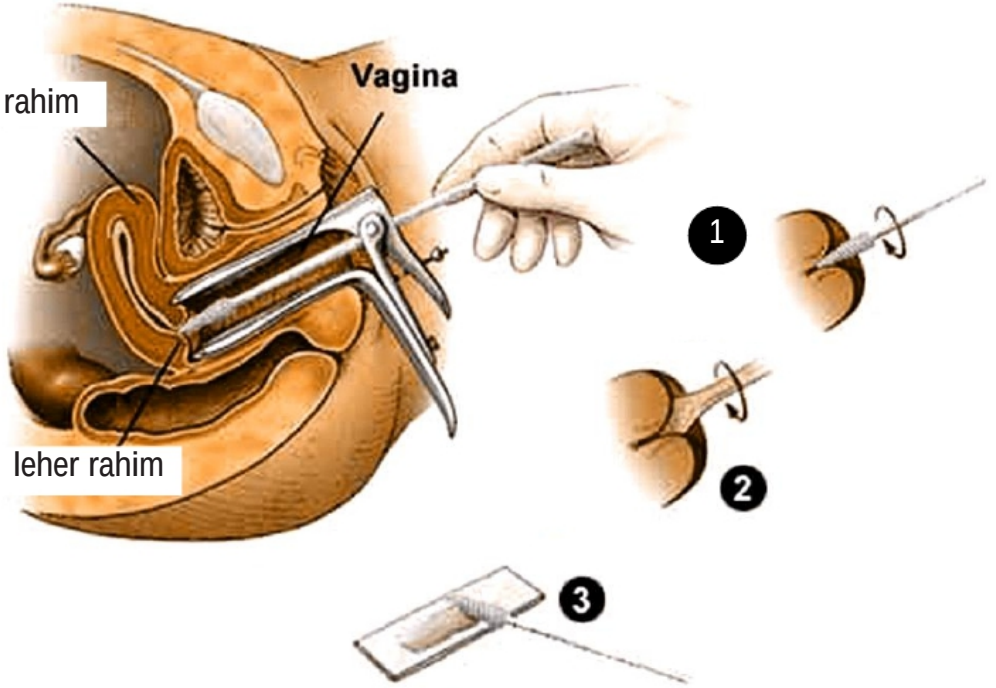
KANKER PADA PEREMPUAN

Kanker leher rahim (serviks) merupakan kanker pembunuh perempuan nomor dua di dunia setelah kanker payudara. Di Indonesia, kanker leher rahim bahkan menduduki peringkat pertama pembunuh perempuan.

Kanker leher rahim maupun kanker payudara yang sudah masuk ke stadium lanjut sering menyebabkan kematian dalam jangka waktu relatif cepat. Oleh karena itu sangat penting untuk mendeteksi kanker sejak dini.

DETEKSI DINI KANKER LEHER RAHIM





Tes Pap Smear

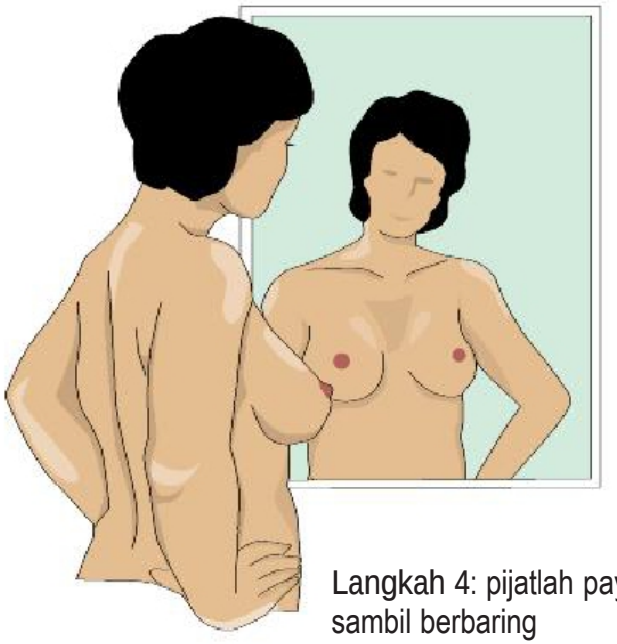
DETEKSI DINI KANKER LEHER RAHIM

- Deteksi dini kanker leher rahim dapat dilakukan dengan :
  - Pap Smear
  - Tes IVA (Inspeksi Visual dengan Asam Cuka)
- Deteksi dini kanker leher rahim dianjurkan untuk perempuan usia 30 - 50 tahun yang sudah berhubungan seksual dan dapat dilakukan 5 tahun sekali.
- Deteksi dini kanker leher rahim dapat dilakukan di :
  - Dokter/Bidan
  - Puskesmas
  - Rumah Sakit

- Pada stadium awal umumnya kanker leher rahim tidak memiliki gejala.
- Pada stadium lanjut, gejalanya antara lain :
  - Pendarahan pasca senggama
  - Pendarahan tidak normal dari vagina mulai bercak-bercak hingga menggumpal disertai bau busuk.
  - Keputihan berbau busuk
  - Nyeri pinggang saat buang air kecil dan buang air besar

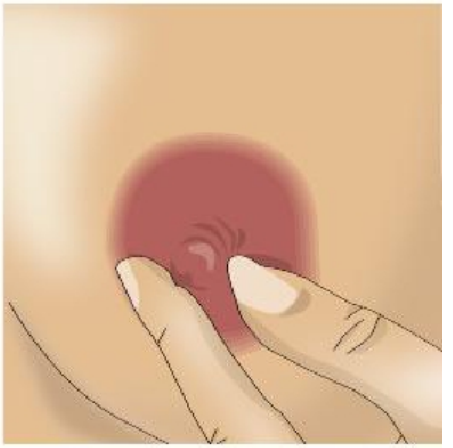
DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA: SADARI

Langkah 1: bercermin dengan kedua tangan di pinggang



Langkah 2: angkat kedua tangan cermati setiap perubahan pada payudara

Langkah 3: pencet puting, perhatikan cairan yang keluar



Langkah 4: pijatlah payudara sambil berbaring

Langkah 5: pijatlah payudara saat mandi

DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA: SADARI

SADARI (perikSApayuDAra sendiRi)

Sadari dilakukan pada saat setelah masa haid selesai.

Langkah 1:

Mulai dengan melihat payudara anda di cermin dengan posisi pundak tegap dan kedua tangan di pinggang.

Anda harus melihat:

- Payudara, dari ukuran, bentuk, dan warna yang biasa anda ketahui.
- Payudara dengan bentuk sempurna tanpa perubahan bentuk dan pembengkakan.

Jika anda melihat perubahan berikut ini, segera anda ke dokter untuk berkonsultasi :

- Kulit mengkerut, terjadi lipatan, ada tonjolan.
- Puting berubah posisi biasanya seperti tertarik ke dalam.
- Kemerahan, nyeri, ruam-ruam, atau bengkak.

Langkah 2:

Sekarang, angkat tangan anda dan amati jika ada perubahan-perubahan yang telah disebut pada langkah pertama.

Langkah 3:

Saat anda bercermin, anda cermati apakah ada cairan yang keluar dari kedua puting (baik itu cairan bening, seperti susu, berwarna kuning, atau bercampur darah).

Langkah 4:

Berikutnya, rasakan payudara anda dengan cara berbaring. Gunakan tangan kanan untuk merasakan payudara kiri, begitu sebaliknya. Gunakan pijatan pelan namun mantap (tapi bukan keras) dengan tiga ujung anda (telunjuk, tengah, dan manis). Jaga posisi ujung jari datar terhadap permukaan payudara. Gunakan gerakan memutar, sekali putaran mencakup seperempat bagian payudara.

Pijat seluruh payudara anda dari atas sampai bawah, kiri kanan, dari tulang pundak sampai bagian atas perut dan dari ketiak sampai belahan payudara.

Buatlah pola memutar untuk memastikan anda sudah memijat seluruh payudara anda. Mulai dari puting, buat gerakan memutar semakin lama semakin besar sampai anda mencapai bagian tepi payudara.

Anda juga dapat membuat gerak naik turun. Gerakan ini bagi sebagian besar perempuan diangap lebih efektif. Pastikan anda merakan seluruh jaringan payudara dari depan (puting) sampai bagian belakang. Gunakan pijatan ringan untuk kulit dan jaringan tepat dibawah kulit, pijatan sedang untuk bagian tengah payudara, dan pijatan kuat untuk jaringan bagian dalam. Saat anda mencapai jaringan bagian dalam, anda harus dapat merasakan tulang iga anda.

Langkah 5:
Terakhir, rasakan payudara anda saat anda berdiri atau duduk. Atau saat anda mandi karena bagi sebagian perempuan, mereka merasa lebih mudah memijat saat kulit payudara dalam keadaan basah dan licin. Lakukan dengan gerakan yang sama seperti dijelaskan dalam langkah 4.

KEHIDUPAN SEKSUAL SUAMI ISTRI

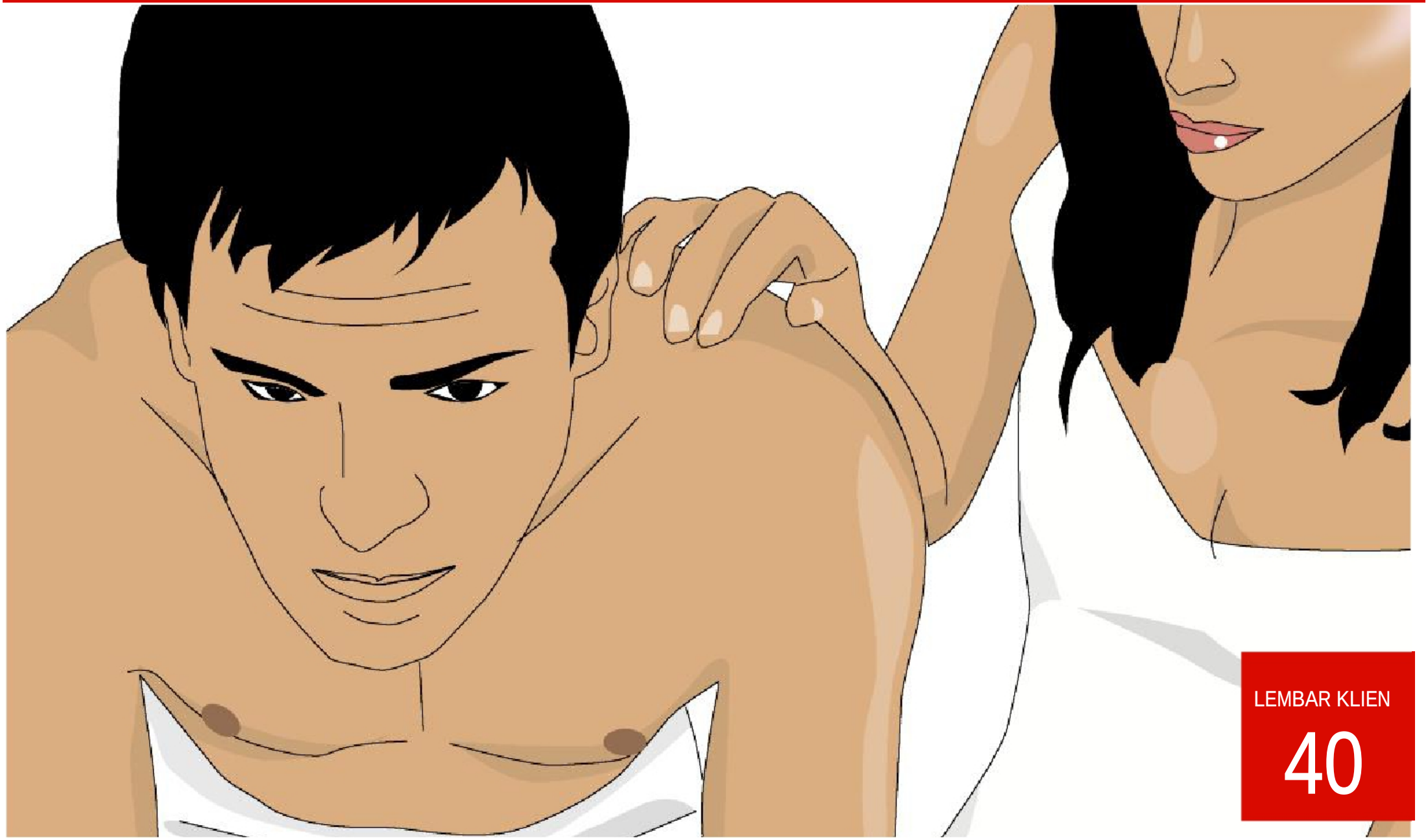
LEMBAR KLIEN

39

KEHIDUPAN SEKSUAL SUAMI ISTRI

- Kehidupan seksual dapat dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis. Kalau kedua faktor ini baik, fungsi seksual juga baik.
- Faktor fisik antara lain: ada tidaknya penyakit, pola hidup atau sedang dalam pengobatan tertentu.
- Faktor psikis antara lain: ada tidaknya stres, kejenuhan, serta suasana hubungan yang harmonis.
- Gangguan kehidupan seksual dapat terjadi pada suami (laki-laki) ataupun istri (perempuan).
- Komunikasikan apa yang menjadi kebutuhan seksual dari masing-masing pihak agar kedua belah pihak sama-sama puas.

GANGGUAN SEKSUAL PADA PEREMPUAN DAN LAKI-LAKI



LEMBAR KLIEN

40

GANGGUAN SEKSUAL PADA PEREMPUAN DAN LAKI-LAKI

GANGGUAN SEKSUAL PADA PEREMPUAN

- Gangguan dorongan seksual, misalnya dorongan seksual hipoaktif (frigid) atau hiperaktif (nimfomania).
- Gangguan bangkitan seksual, yaitu vagina yang kurang mengeluarkan cairan meskipun sudah dalam keadaan cukup terangsang.
- Rasa sakit atau tidak nyaman di kelamin dan sekitarnya setiap kali berhubungan seksual.
- Tidak bisa atau sulit untuk mencapai orgasme saat berhubungan seksual.

GANGGUAN SEKSUAL PADA LAKI-LAKI

- Gangguan dorongan seksual, misalnya dorongan seksual hipoaktif (frigid) atau hiperaktif (nimfomania).
- Disfungsi ereksi (impotensi), hal ini dapat disebabkan oleh faktor fisik misalnya karena menderita diabetes melitus atau faktor psikis misalnya karena stres.
- Gangguan ejakulasi, yaitu ejakulasi dini atau justru ejakulasi yang terhambat.
- Gangguan orgasme, yaitu tidak bisa merasakan orgasme.

MENCEGAH GANGGUAN SEKSUAL

komunikasi adalah hal yang sangat penting

gaya hidup sehat : makan bergizi seimbang, aktivitas fisik dan olahraga serta tidak merokok

tidak tergoda untuk minum obat kuat / ramuan yang tidak jelas isi dan indikasinya.

MENCEGAH GANGGUAN SEKSUAL

- Selalu ingat bahwa kehidupan seksual adalah milik bersama dan dibina bersama pasangan.
- Bersikap dan bicaralah secara terbuka apa adanya. Masing-masing pasangan berhak tahu mana hal yang mereka suka dan mana hal yang tidak mereka suka.
- Jaga kesehatan tubuh dan jiwa dengan gaya hidup yang sehat, misalnya tidak merokok, kelola stres, tidur cukup, pola makan gizi seimbang, dan berolahraga secara teratur.
- Jangan tergoda untuk menggunakan obat/ramuan yang tidak jelas isi dan indikasinya. Meminum obat yang tidak jelas hanya akan membahayakan fungsi organ tubuh lain seperti hati dan ginjal. Bahkan konsumsi obat yang kandungannya tidak jelas dapat memberikan efek jangka panjang terjangkit berbagai penyakit.
- Jagalah keseimbangan antara kesibukan dan rekreasi.
- Selalu usahakan untuk memiliki waktu khusus hanya berdua bersama pasangan.
- Jangan melakukan hubungan seksual hanya sebagai hal yang rutin untuk menghindari kejenuhan. Komunikasikan dengan pasangan masing-masing sesuai kebutuhan.

KESEHATAN REPRODUKSI DAN SEKSUAL BAGI CALON PENGANTIN

EDITOR
Dr. Suryono,SpOG

TIM PENYUNTING

Ketua
Dr. Sri Hermiyanti,MSc

Anggota
- Dr.Aragar Putri, MRDM
- Dr. Gita Maya,MHA
- Dr. Christina Manurung
- Dr. Fahrina
- Wahyuni Khaulah, SKM, MKes

Kontributor

- Dr. Marina Wangsadinata, MKM
- Dr. J. Prastowo. N, MHA
- Dr. Asih Widowati, MARS
- Dr. Sofyan Zakaria
- Dr. Mila Yusnita
- Dr. Marliza Elmida
- Dr. Anantha Dian Tiara
- Lucy Herny, S. Sos
- Setio Nugroho, S. Sn
- Drg. Silfia Kijanto
- Dr. Diding Sawaludin, Sp.KJ

Ucapan terima kasih kepada Kepala Dinkes Prov.Jawa Barat beserta jajarannya, Kepala Kanwil Depag Prov. Jawa Barat beserta jajarannya, Direktur PKBI Prov. Jawa Barat dan Kab. Bandung beserta jajarannya, Kepala Badan PP dan KB Prov. Jawa Barat dan Kab.Bandung beserta jajarannya.

Kementerian Kesehatan RI 2015

Cetak Ulang I : 2011
Cetak Ulang II : 2014
Cetak Ulang III : 2015